P.V. MARCHESSEAU
Biologiste

Traité d'Héliothérapie

Soleil Peau et Santé

Le Soleil, est-il responsable des cancers de la peau ?

Bienfaits et méfaits de l'ensoleillement

Les cures solaires

LIVRET 54

Edité par l'auteur :
S.D. Arts-Santé, 48, Boulevard Maréchal Juin
06800 CAGNES-SUR-MER
"I.H.N.", 26, rue d'Enghien, 75010 PARIS

«Si tu fais des projets pour un an,
*alors plante du **riz...***
Si tu fais des projets pour dix ans,
*alors plante des **arbres...***
Si tu fais des projets pour un siècle,
*alors écris un **livre...** »*

P. O.

TRAITÉ THÉORIQUE ET PRATIQUE D'ENSOLEILLEMENT

par

le biologiste **P.V. MARCHESSEAU**

Prière au Soleil

« O Toi, Soleil — Mystérieux et merveilleux luminaire de notre monde — ***sans quoi la terre ne serait pas ce qu'elle est !***

Toi, ***prodigieux relais des énergies cosmiques,*** *qui — venant de la "Source Centrale de la Création" — descendent, jusqu'à nous.*

Toi, Soleil, qui as enfanté les globes, et qui nourris les vivants de ***tes subtiles radiations ;*** *et nous baigne de ta chaleur et de ta lumière.*

Toi, maître de la vie de tout ce qui rampe, respire, marche et vole ici-bas, et nous comble si généreusement de tes ***bienfaits.***

O Toi, Soleil, je te prie — du fond du cœur — de ne jamais arrêter ta course sublime à travers le champ des étoiles, afin que, sur notre planète, puisse se poursuivre sans fin ***la ronde merveilleuse des vivants ! »***

T.E.



«La face cachée de la Création *contient plus de* ***secrets*** *que ne pourra jamais percer notre simple* ***intelligence humaine.*** *»*

P.M.

INTRODUCTION

LE SOLEIL ET LA VIE

La question qui se pose à propos du soleil est la suivante: ***cet astre qui nous envoie ses rayons, est-il générateur de vie ou simple transmetteur de cette énergie ?*** **En d'autres termes,** ***comment la vie vient-elle jusqu'à nous, sous quelle forme et quelle est sa nature exacte ?*** **Est-elle simplement matérielle ou faite d'une énergie plus subtile, distincte de la matière et** ***échappant aux lois électroniques*** **qui commandent à cette dernière ? Et dans ce dernier cas, pour quelles raisons sembre-t-elle voyager dans l'espace en compagnie des** ***particules photoniques et ultimatoniques ?***

Pour nous, terriens, habitant à l'intérieur d'un système planétaire local et clos, que nous connaissons assez bien, il ne fait aucun doute que le **soleil est le grand artisan de la Vie qui se développe sur notre planète,** où les conditions sont favorables à cet essor.

Cette observation se trouve confirmée par l'expérience des saisons et des climats. Partout où le soleil se manifeste avec la mesure nécessaire, apparaît la Vie.

Mais là où il devient trop chaud ou trop froid, par l'effet de son rayonnement plus ou moins direct, commencent les **déserts torrides** ou les **solitudes glacées,** lieux des grands espaces désolés, pauvres en espèces vivantes par rapport aux zones tempérées ou tropicales, riches d'une multitude de formes de vie.

Il suffit de parcourir notre planète en allant de l'équateur vers les pôles pour se rendre compte des effets de la chaleur et de la lumière solaire sur l'apparition et l'épanouissement de la vie et cela en fonction des latitudes.

Et plus loin que notre globe, en deçà et au-delà par rapport au soleil, **l'excès de la chaleur comme l'excès de froid mènent à la même extrémité :** la **"non existence" des êtres vivants,** dans l'agitation de la matière minérale, cherchant l'équilibre entre ses éléments de constitution atomique, ou se dégradant vers ses formes subatomiques.

Chacun sait le sort des planètes, telles que **Mercure** et **Vénus** plus proches du **soleil** que notre **Terre.** Ce sont des globes où règnent des températures très élevées, interdisant toute vie organisée semblable à la nôtre. Pareillement, les planè-

tes, situées au-delà de notre globe terrestre, sont également impropres à la vie, **par le froid extrême qui sévit à leur surface** (Mars, Jupiter, Saturne, etc...).

Notre Terre, par contre, au sein de ce système, occupe une position privilégiée, qui en fait une planète **correctement ensoleillée,** et bien pourvue en oxygène, en hydrogène et en eau, substances indispensables à la vie. **Tous les systèmes solaires ne sont pas habités, mais l'ont été ou le seront.** On compte, environ, une planète habitée ou habitable sur dix planètes.

L'homme terrestre, dès l'éveil de sa conscience, a perçu d'un coup tout ce qu'il devait au soleil. Aussi ne faut-il pas s'étonner de voir l'adoration quasi-religieuse que tous les peuples, au cours de l'histoire, ont porté au **soleil en tant que dispensateur de Vie.**

La plupart des religions des anciens temps furent à prédominance **solaire ;** et les sectes les plus matérialistes vénéraient même non plus le soleil mais le disque solaire ou son **image d'or,** découpée dans du métal, ou scintillante sous la forme du **feu.** La vulgarisation religieuse mène presque toujours à l'**idolâtrie.**

Les anciens Egyptiens dont l'histoire remonte aux Atlantes, survivants du grand déluge biblique (qui eut lieu il y a 12.000 ans) nourrissaient à l'égard du Soleil, un culte tout particulier, qui fut à l'origine de leur réussite mais aussi de la chute de leur civilisation.

Ils pensaient avec raison que le soleil, par sa présence, fertilisait la terre d'Egypte, et faisait pousser les plantes gorgées de l'eau du Nil. Mais les prêtres égyptiens affirmaient encore beaucoup plus. Ils prétendaient que le soleil, dans sa course circulaire de **25.000 ans** (année solaire) sur la piste jalonnée des 12 "fixes" (le zodiac) marquait d'une manière visible le destin que Dieu réservait aux humains. Chaque fois, disaient-ils, que **l'homme perd son âme,** c'est-à-dire la notion de ce qui l'unit à l'ensemble de la Création et à son Créateur (autrement dit la notion de ce qu'est le **Bien**), il commet des erreurs de comportement qui provoquent la colère divine et entraînent inexorablement des **bouleversements planétaires destinés à corriger ses déviations** (déluges). Cette théologie, basée sur le soleil et les étoiles, était le fondement métaphysique de la morale des anciens Egyptiens descendants d'**Osiris** et d'**Horus,** et au-delà du déluge du vieux roi **Geb** et de la reine **Nout,** les derniers maîtres de l'**Atlantide.**

Cette conception est à l'origine de **l'astrologie moderne,** science de l'influence des étoiles sur le comportement humain, et les prévisions qu'on peut en tirer ; mais nous avons perdu, à ce sujet, beaucoup de connaissances que possédaient les prêtres égyptiens, et notre savoir sur ce plan est une bien pâle imitation du leur. Néanmoins, les recherches dans ce sens sont valables ; et seules des intelligences trop matérialisées et bornées peuvent en dénier la valeur. Nous réaffirmons quant à nous que l'astrologie, en se perfectionnant, peut nous apporter une meilleure connaissance des êtres et de l'homme, et qu'elle renferme une grande part de vérité.

Il appartient aux chercheurs intéressés d'en retrouver les "clefs" en étudiant les vieilles inscriptions que nous ont laissées non seulement les **Egyptiens** mais encore les **Chaldéens** et les **Assyriens,** ainsi que les **Mayas.**

Deux conceptions solaires ont partagé l'ancienne Egypte en clans rivaux et fraticides qui ont endeuillé toute l'histoire de ce pays, depuis ses origines jusqu'à sa fin (5000 ans avant l'ère chrétienne)

Les Egyptiens d'il y a 12.000 ans, survivants des Atlantes de Poseidonis, avaient conservé, grâce à leurs rois et à leurs prêtres, l'immense savoir de leurs **aînés.** Ils purent, donc, fonder sur les rives du Nil, une civilisation fort avancée, imitée de celle de leur ancienne patrie. A cette même époque, le continent européen n'était encore que très peu habité, et par des peuplades vivant dans des conditions précaires et misérables de vie. Les **Celtes,** conduits par **Rama,** branche nordique de l'île atlantéenne de Thulé, ne devaient arriver sur le continent que beaucoup plus tard.

Ces Egyptiens, qui vivaient à l'époque des "Rois Divins" (dont les règnes sont contestés par les historiens classiques) étaient déjà de grands artistes et d'admirables bâtisseurs. Ils surent graver dans la pierre de leurs monuments, sur les murs et les plafonds de leurs temples, sur les colonnes et aux frontons de leurs colossales statues, sphinx et pyramides, toute l'histoire prodigieuse de leur peuple remontant à plus de 36.000 ans, au-delà du déluge, à l'époque où leurs ancêtres vivaient encore sur l'île de l'Atlantide, dont **Platon** nous révéla, bien plus tard, l'existence, que confirmèrent peu à peu les recherches des égyptologues les plus soucieux de vérité historique.

Ces anciens Egyptiens surent noter avec soin, dans leurs livres de pierre, la date exacte du déluge et toutes les scènes de désolation et d'épouvante qui en résultèrent, avec l'exode des vivants vers la terre d'Afrique, ainsi que le **renversement apparent de la course du soleil qui — cessant de se lever à l'ouest — apparut à l'est, comme il le fait depuis.**

Dans leurs "maisons de vie" reconstruites sur les bords du Nil, après la longue marche à travers le désert encore fertile du Sahara (qui dura 3.000 ans), les maîtres continuèrent à enseigner aux futurs prêtres, et aux enfants des classes dirigeantes, leurs **fameuses lois célestes** (ou combinaisons mathématiques du soleil et des astres) qui permettaient de prévoir les difficultés à venir, et d'agir en conséquence, car si l'on est assez sage il est possible d'en atténuer ou d'en conjurer les effets.

Ils répétaient ce qu'ils savaient depuis des millénaires, que les cycles solaires les plus importants sont ceux des **2000 ans,** ceux des **12000 ans** et ceux des **25000 ans,** qui correspondent successivement au passage du soleil dans un des douze signes du zodiac, à son demi-voyage orbital et à sa révolution complète sous la voûte des étoiles.

Les lieux célestes, ainsi marqués par les mouvements du soleil, étaient les points critiques où **Dieu,** grâce à la mécanique terrestre du "bélier interne" (magma en fusion frappant l'écorce terrestre avec plus ou moins de violence), provoquait — si besoin était — des bouleversements d'intensité variable dans l'ordonnance des continents et des climats, dans la vie et l'épanouissement des espèces vivantes, et **dans les mœurs et les civilisations des êtres humains.**

Pour eux, et du fait de leurs observations et de leurs déductions, le **soleil était l'instrument visible du "Dieu caché", créateur et dispensateur de toute vie,** ainsi que le **régulateur du comportement des vivants.**

Toutes les générations successives établies sur le Nil, nourrissaient de la sorte, à l'égard du soleil, une sorte de vénération, qui jamais ne se démentit au cours des siècles. Cependant ce **culte solaire** dévia de sa forme primitive. Déjà sous **Poséido-nis,** un courant d'opinion matérialiste s'était manifesté qui fut, sans aucun doute, cause des querelles intestines qui mirent fin à la civilisation des atlantes et à leur continent. Ce mouvement subsista au cours de l'exode et s'amplifia en Egypte sans jamais prendre fin, divisant le peuple en deux clans rivaux : les **rebelles de Seth** et les **forgerons d'Horus.** Ce fut le plus long conflit politique de l'histoire.

Malgré les efforts de **Ménès,** le premier pharaon de l'époque historique, et la sagesse de **Toth** et d'**Hermes,** pour unifier les deux royaumes : celui du **Nord,** tenu par les partisans de **Seth,** et celui du **Sud** aux mains des descendants d'**Horus,** cette division du peuple égyptien en deux parties s'étendit à toutes les couches sociales, divisant le clergé, la noblesse, l'armée, les artisans et les paysans, et se maintint plus ou moins vive à toutes les époques de l'empire. Rien ne put en atténuer les effets pernicieux sur la civilisation et les conséquences fatales qui devaient amener la disparition du **vieil empire égyptien,** dont l'histoire nous rattachait aux civilisations antédiluviennes.

Ce sont toujours les mêmes concepts moraux et socio-politiques, qui ont séparé les hommes et les séparent toujours. D'un côté nous trouvons le clan des matérialistes et de l'autre celui des spiritualistes. Eternel conflit qui se déroule sous le regard de Dieu, et qui intervient lorsque le matérialisme l'emporte.

Cette épreuve semble, donc, voulue. Elle fait de notre passage sur terre une "école" où s'affirment les meilleurs, dans la "liberté de choix" qui nous a été donnée, contrairement aux animaux liés par l'instinct et plus automatisés que nous dans leur comportement.

La **mort,** dans ce contexte métaphysique, **est le prélude d'un retour** ou d'une réincarnation, c'est-à-dire **d'un nouveau "passage à l'école", aussi souvent répété que nécessaire, pour acquérir les vertus morales qui nous manquent ; ou bien dans les cas favorables elle représente le départ définitif des âmes vers les mondes architecturaux, au cœur de la Création, où elles serviront aux tâches qui leur sont réservées en fonction de leur perfection.**

Le monothéisme primitif du peuple égyptien relevait bien de cette conception métaphysique, mais il se précisa dans des formes particulières que voici.

Les **"rebelles de Seth"** finirent par prétendre que le **Soleil était Dieu lui-même,** et qu'il suffisait de l'adorer à ce titre, et sans discuter, pour obtenir **tous les biens de la terre et profiter de tous les avantages matériels de l'existence.** C'est un peu l'atti-

Toute la vie végétale et animale est tributaire
du soleil et de ses radiations



Lorsqu'elles viennent à manquer
le dépérissement et la mort atteignent
toutes les espèces vivantes

tude de nos matérialistes à l'égard de la science moderne. Ce **Dieu solaire** était appelé, par eux, **AMON.**

Les "forgerons d'Horus" affirmaient, au contraire, que le Soleil n'était pas Dieu, mais la **manifestation de Dieu et son instrument pour régenter le système planétaire local.** Pour eux, toute idolâtrie à l'égard du disque solaire et de sa représentation était une hérésie. Seul, le vrai Dieu, maître de la Création dans sa totalité (qui se tenait loin au centre du Cosmos, et l'animait de sa volonté toute puissante) était digne d'être adoré comme tel. Ce Dieu, pour les disciples d'**Horus,** était **ATON.**

Les "rebelles de Seth" furent les premiers matérialistes de l'histoire des hommes, dans sa partie connue. Ils étaient, par conviction, pragmatiques, analytiques, opératifs et avides de bien-être et de jouissance, comme nos modernes scientistes.

Les "forgerons d'Horus", à l'opposé, étaient des esprits spéculatifs, synthétiques, chez lesquels la réflexion s'élevait vers des normes de philosophie morale unissant **Dieu** et les créatures, le ciel et la terre, **sur les bases d'un plan pré-établi harmonieux, et régi par l'amour, qu'il convenait de respecter.** L'homme, pour les disciples d'**Horus,** devait discipliner ses bas instincts, maîtriser son mental inférieur, et **chercher à modeler son comportement sur les signes visibles que le Dieu invisible inscrivait dans le firmament.** Le **bien** consistait à faire ce qu'il plaisait à **Dieu** et ne résidait pas dans la satisfaction sans borne de nos instincts et de nos faux besoins.

Cette division dans la croyance solaire des anciens Egyptiens se trouve reproduire au sein de nos querelles modernes à propos de tous les problèmes d'éducation, de santé, d'organisation sociale, de direction politique que soulèvent les activités humaines. Rien n'est changé quant au fond.

La question s'est donc posée clairement à l'aube de notre **5e Race-Mère.** Et elle s'énonce comme suit : faut-il croire seulement à la matière, à ce que nos sens perçoivent et faire du soleil notre Dieu matériel ; ou au contraire, faut-il placer nos origines au-delà de la matière, dans le monde invisible des énergies subtiles, supra sensorielles, bien loin du soleil, au cœur de la transcendance où règne le Dieu immortel, maître du grand univers et des milliards de systèmes solaires locaux qui tournent autour de lui ?

Faut-il suivre, aveuglément, nos penchants les plus bas de jouissance ou nous discipliner par des concepts moraux ?

En d'autres termes encore, **les lois de la matière** peuvent-elles tout expliquer (la vie, la pensée et l'esprit) et diriger nos actes ; ou bien faut-il **faire intervenir d'autres énergies,** faites de substances immatérielles, et plus nobles, et en aider la **finalité ?**

Plus simplement, et pour ce qui nous occupe : **le soleil, est-il générateur de vie ou simple transmetteur d'une énergie vitale, distincte de la matière, et venue d'ailleurs ?** Les **photons,** ou grains matériels de lumière (10e partie d'un **électron**) sont-ils suffisants pour engendrer la vie, ou bien voyagent-ils de concert avec des grains non matériels d'énergie, spécifique à la vie, que nous appelons **Biotons ?** Dans ce cas, pour quelles raisons ces derniers sont-ils liés au photons (électrons) ? C'est cette association dans l'immanence qui provoque notre confusion sur l'origine et la nature de la vie.

Nous verrons, tout au long de cette étude, une partie des réponses qu'il faut donner à ces questions, et les comportements humains qui en résultent.

Aton ou Amon, partisans de Seth ou disciples d'Horus, spiritualistes ou matérialistes, qu'importe, direz-vous. Ce qui compte, ce sont les bienfaits constatés du soleil

Bien sûr, mais le problème mérite d'être étudié à fond pour dissiper bien des contradictions et des erreurs, responsables de modes de vie contraires à la vérité et nuisibles aux individus. A propos du soleil, les exemples ne nous manqueront pas.

Il y a dans le vaste univers des milliards de systèmes solaires comparables au nôtre, où tournent des planètes semblables à la terre, habitées ou habitables. Toutes les énergies, matérielles ou non, qui ont créé ce vaste univers, et en assurent l'entretien à chaque minute, viennent du centre de cette organisation. Ce lieu est celui que nous appelons "Paradis" dans nos religions, et que nous désignons, plus objectivement, par l'expression : **Source Centrale des Energies Créatrices.**

Ces "énergies" se déplacent de cette source-centre vers la périphérie, en suivant des voies de communications très précises (jalonnées de planètes architecturales, **véritables postes de relais**) pour atteindre en fin de parcours la multitude des **soleils** et leur famille planétaire respective.

Les soleis locaux sont les terminus des courants énergétiques. Tous ces systèmes planétaires sont situés dans le **cortex** de ce vaste univers, à l'exemple d'un **cerveau géant** recevant l'influx nerveux animant les cellules de sa périphérie par l'intermédiaire des fibres nerveuses partant du diencéphale. Ce vaste univers, prodigieusement animé au niveau de son écorce, est presque vide à l'intérieur, et forme un système clos dans l'espace pénétré.

A sa surface, **les soleils locaux, qui ne fabriquent rien par eux-mêmes, réceptionnent toutes les formes d'énergies matérielles et subtiles qui leur parviennent, et les transmettent aux planètes dont ils ont la charge, conditionnant ainsi leur évolution.**

Ces énergies venues de la source centrale de la création, **ne sont pas toutes matérielles.** S'il existe des **particules atomiques, subatomiques** et plus fines encore du type **photonique** (lumière), et **ultimatonique (éther), qui assurent la constitution minérale (ou matérielle) des planètes et la maintiennent ; il y a, encore, transitant par le soleil** (en compagnie de la matière), des énergies faites de substances non matérielles, telles que les énergies **vitales, mentales** et **spirituelles** aux attributions bien définies, et indispensables à l'animation de la "matière organisée" sous ses formes des plus simples aux plus élevées.

Dire qu'il n'y a que **matière,** que cette matière nous vient du soleil et qu'elle suffit à expliquer la **Vie,** la **Pensée** et l'**Esprit,** est un raisonnement matérialiste, à l'exemple des fidèles de **Seth,** adorateurs d'**Amon.**

La matière atomique aux caractéristiques bien déterminées, qui s'expriment par la **chaleur,** la **lumière,** l'**électricité** et l'**aimantation,** est incapable de rendre compte des activités du **Vivant,** qui s'expriment dans les formes supérieures de la **Croissance,** de la **Nutrition,** de la **Reproduction** et de la **Dégradation** ; et plus haut

encore dans la **Réflexion,** l'**Intuition,** l'**Illumination** et l'**Amour,** qui font les **Savants,** les **Sages** et les **Saints.**

De nos jours, malgré les progrès de la science de la matière (la chimie), **il est impossible d'affirmer que la Vie est issue de la matière.** Les lois biologiques sont irréductibles aux lois chimiques, comme le sont, encore, les lois **psychologiques** et les lois **théologiques** (ou spirituelles).

Un abîme sépare la matière de la vie, comme il y a un abîme entre la vie et la pensée, et entre la pensée et l'esprit. Or, pour nous, l'inférieur n'a jamais engendré le supérieur. Les phases de la création sont **descendantes,** et partent de l'Esprit vers la matière. Elles ne sont pas **ascendantes,** c'est-à-dire montant de la matière vers l'Esprit.

Si le soleil, en tant qu'astre matériel (Amon) fournit à la rigueur des éléments matériels qu'il tire de son sein et qui sont utiles à la constitution minérale des êtres vivants, **il ne peut pas donner la vie.** En vérité, il ne peut être **qu'un relais d'énergies différenciées,** transmettant électrons, biotons, psychons et spiritons suivant les besoins, et venus de la **"Source Centrale des Energies",** appelée **Aton** par les fidèles d'**Horus.** La confusion vient de ce que toutes ces **énergies** (matérielles et subtiles) voyagent de concert dans le cosmos et suivent les mêmes courants solaires pour venir jusqu'à nous.

« La vie chevauche la lumière » (Dr **G. Rouhet**). – L'erreur est de croire que le cavalier et la monture ne font qu'un et que seul le cheval existe.

Les scientistes matérialistes sont obligés d'admettre que leur explication ne permet pas de comprendre ni l'**origine** de la matière, ni sa **nature,** ni les **lois chimiques** qui la gouvernent, ni sa **finalité.**

Ils ne peuvent pas nous dire, non plus, d'où vient la **Vie,** ni **comment elle se fixe dans la matière** pour faire des vivants, ni **pourquoi elle le fait** pour donner naissance à des vagues successives d'espèces dont elle garde jalousement le "plan qu'elle a au préalable établi et qu'elle confie aux chromosomes pour un temps donné". L'évolution des espèces à partir d'une cellule unique, chère à **Darwin,** ne résiste pas à la critique ; et le mystère de la croissance que porte en elle chaque cellule germinative est insondable.

Les scientistes restent, encore, silencieux devant les manifestations supérieures de l'intelligence et les élans de l'âme. Dire que la pensée est secrétée par le cerveau comme le foie produit la bile est une stupidité. Quant à nier l'existence de l'âme parce qu'aucun chirurgien ne l'a encore découverte à la pointe de son bistouri, est aussi maladroit.

Cependant, les matérialistes s'accrochent à leur hypothèse ; ils se refusent à reconnaître qu'ils sont dans un cul de sac, et s'obstinent à prétendre que la **Vie** est issue de la matière, ainsi que la **Pensée** et l'**Esprit.**

Aussi poursuivent-ils leur expérience de laboratoire pour le démontrer. Mais depuis plus d'un demi-siècle **qu'ils font bouillir leur "soupe minérale" et la bombardent d'étincelles électriques de haute fréquence,** ils n'ont jamais réussi à faire naître le moindre acide aminé, ni la plus minuscule cellule vivante.

C'est l'échec complet du matérialisme, qui est imposé malgré tout comme base d'enseignement dans nos écoles à tous les niveaux. D'autre part, on décrit

avec beaucoup de minuties et de talent, les délicats mécanismes, matériels, par lesquels s'exprime la vie, à travers les organismes. On sait ce qu'est la respiration, la circulation, la digestion, l'élimination, **mais le plus grand physiologiste du monde ne peut expliquer pourquoi tout cela marche,** comme disait **Claude Bernard** (qui aurait bien voulu s'en tenir aux seuls faits matériels, mais qui était obligé de faire intervenir non seulement un principe vital, mais encore un **principe vital intelligent** à l'intérieur de chaque fonction organique, faute de quoi la mécanique se serait arrêtée comme dans la mort). Les matérialistes, empêtrés dans leur chimie et leurs expériences de laboratoire, **ne savent rien de la vie.**

Et, ce qui est plus grave, ils prétendent la gérer avec des éléments matériels (médicaments chimiques) par l'intermédiaire des **médecins** qu'ils ont formé à leur école, et rejettent systématiquement toutes les formes de thérapeutiques **faisant appel à la Vie.** De même, prétendent-ils traiter les troubles de l'intelligence par des moyens **matériels** traumatisants, tels qu'électro-choc, coma insulinique, cure de sommeil aux barbituriques et autres drogues calmantes ou stimulantes du cerveau.

Pour eux, encore, le mysticisme et le dédoublement, prélude de la voyance, sont des états morbides relevant de la chimiothérapie et de la chirurgie cérébrale. On voit, par ces exemples, que les disciples d'**Amon** sont toujours parmi nous.

Par contre, les spiritualistes, dont nous sommes, ont une vue toute différente et apportent d'autres enseignements. En particulier, ils soignent **ce qui est minéral par des éléments matériels, ce qui est vital par des principes de même nature, ce qui est mental par des idées, et ce qui est spirituel par l'amour.**

La naturopathie (orthodoxe) représente justement l'art d'entretenir la vie, qui est en nous, par des principes de vie, puisés autour de nous, **et non par des médicaments chimiques qui ne répondent pas à ce que l'organisme demande.**

On voit comment le comportement de chacun dépend étroitement de l'idée philosophique qui l'anime.

Nous n'avions, donc, point tort de chercher à réfléchir plus à fond sur ce genre de problème.

Nous ne prétendons pas, bien sûr, détenir toute la vérité à ce sujet. Mais nous croyons pouvoir dire, dans une certaine mesure, **d'où vient la vie,** et quel est la nature de **l'élan vital** qui anime la matière organisée suivant le principe pré-établi et chromosomique des générations, qui confère aux vivants toute leur spécificité et toute leur individualité dans la continuité de leur filiation.

Nous croyons même avoir compris une part du mystère concernant la **multiplicité des espèces vivantes, la loi apparemment cruelle des types alimentaires,** et **l'aboutissement de cette gigantesque animation de la matière par la vie.**

Dans deux livrets : **"Aux Sources de la Vie",** qu'on peut se procurer à nos services, nous avons essayé d'apporter quelques éclaircissements sur ces sujets, trop souvent mal exposés, et maintenus dans l'obscurité par des explications insuffisantes, ou confuses.

Notre travail, comme celui-ci d'ailleurs, est loin d'être parfait, mais il a le mérite d'apporter des vues cohérentes sur des phénomènes qui se laissent mal appréhender.

Il reste, certes, beaucoup à dire, mais la voie est tracée. Nos embryons d'explications situent bien les choses, et seront utiles aux chercheurs d'absolu qui, par-delà **Amon**, veulent atteindre **Aton.**

Cependant, le soleil — quel que soit son rôle — n'en demeure pas moins, par sa présence, **une réalité bien matérielle** avec laquelle il faut compter. Et il n'est pas irrationnel du tout de considérer cet astre, qui nous transmet si généreusement tout ce qu'il reçoit, avec intérêt et respect.

Sans lumière ni chaleur solaires, matérielles, notre planète ne serait pas ce qu'elle est. C'est l'évidence même. Elle serait très vite une planète stérile, surchauffée ou glacée suivant sa place dans l'espace.

Nous l'avons dit plus haut. La **Vie** ne s'exprime bien qu'entre deux seuils d'activité solaire. Au-dessus de 70°, la plupart des êtres vivants meurent très vite, bien que certains organismes protégés par une enveloppe cireuse résistent à des températures de 80° à 100°.

Au-dessous de 50°, la vie disparaît également malgré l'épaisseur des graisses et des fourrures de protection.

La tranche climatique de vie, la plus favorable à l'épanouissement des vivants se situe entre 15 et 30°, dans un milieu bien aéré et correctement humidifié.

Une question peut, alors, se poser. **Comment se fait-il que les énergies vitales, si sensibles à la chaleur, puissent transiter sans inconvénient par le soleil, dont la température atteint par endroit plus de 20 millions de degrés ?** Comment font-elles pour résister et venir jusqu'à nous ?

Il faut savoir que la vie (biotons) faite d'une substance non matérielle, est indifférente au **froid** et au **chaud,** caractéristiques de la matière (électrons). Il en est de même pour les énergies mentales (psychons) et spirituelles (spiritons), qui peuvent traverser le soleil sans dommage.

Le froid et la chaleur n'intéressent que la matière atomique. Nous savons ce que ces valeurs matérielles représentent. Plus les électrons tournent vite sur leur orbite au sein d'un atome, plus ce dernier devient **volumineux et chaud.** Plus les électrons ralentissent leur course, plus l'atome diminue de volume et se refroidit. Et il fait participer les atomes voisins et les corps matériels à ce changement sous l'effet de ses frottements.

Vie, pensée et esprit ne participent pas à ce genre de phénomène et de friction. Ces substances passent à travers les espaces vides des corps matériels comme une fusée spatiale peut naviguer à l'aise entre deux planètes, quelle que soit leur vitesse.

En élevant la température d'un corps matériel ou en la diminuant, on agit sur ses arrangements inter-atomiques ou sur ses dispositions moléculaires. Dans ces cas, la vie (qui a besoin d'un certain équilibre minéral pour pénétrer la matière et s'y tenir) fuit les corps matériels qui sont à l'état de désorganisation par excès de froid ou de chaleur. C'est la mort pour les corps organisés qu'elle quitte lorsque ces circonstances viennent à se produire.

Ainsi peut-on tuer par le feu ou la glace ; **mais la vie subsiste hors de la matière, indifférente et insensible.** Elle attend, simplement, une situation plus favorable

d'équilibre minéral pour remplir à nouveau sa fonction. Voilà la raison pour laquelle l'énergie vitale peut transiter par le soleil, au sein des bombardements de particules matérielles, et voyager de concert avec les rayons les plus meurtriers. N'étant pas de même nature que la matière, elle n'en souffre pas.

D'autre part, il faut dire que le soleil n'est pas — sur le plan matériel qui nous occupe présentement — **cette boule de lumière et de chaleur** qu'on imagine habituellement. Le soleil, qui semble nous **éclairer** et nous **réchauffer** — et qui paradoxalement le fait bien — est un astre **noir** et **froid.**

Cette contradiction n'est qu'apparente et nous allons en expliquer la raison, ainsi que définir la nature matérielle, exacte, du soleil, et celles, non moins mystérieuse, de la lumière et de la chaleur qu'il nous envoie, et dont nous percevons les effets. Nos organes des sens sont les seuls responsables de cette fantasmagorie des couleurs et des températures. Au théâtre "chaleur et lumière", nous sommes à la fin metteurs en scènes et spectateurs.

---

*« **Ce qui parait** est rarement **ce qui est** - **Et ce qui est,** souvent ne paraît pas ».*

X...

CHAPITRE I

Les mystères du Soleil

*« Nous sommes au sein d'un **monde de phénomènes,** et nous n'en percevons que difficilement le **Noumène** ».*

P.M.

Ce qu'est réellement le soleil dans sa matérialité, et ce que sont exactement les rayons de lumière et chaleur qu'il nous envoie

Le soleil n'est qu'une étoile de taille fort modeste, par rapport aux autres étoiles en activité. En bordure de notre galaxie, à près de 30.000 années lumière du centre de cette spirale étoilée (qui en comporte des milliers pour constituer un des **7 univers locaux** dont le vaste Univers est formé) se situe notre **soleil**, parmi des milliards d'astres semblables. Il envoie **lumière** et **chaleur** aux neufs planètes minuscules et obscures qui composent sa famille, à savoir par ordre de grosseur en partant de la plus petite et en allant vers la plus grosse : **Mercure, Pluton, Mars, Vénus, Terre, Neptune, Uranus, Saturne** et **Jupiter.** Ces planètes tournent autour du soleil à des distances diverses, et bénéficient différemment de ses faveurs suivant leur position.

Le soleil, cette étoile, dont le nom vient du grec **Sélas** (signifiant lumière ou splendeur), a des dimensions gigantesques bien qu'étant de taille modeste par rapport aux autres étoiles. Son diamètre, qui nous paraît fantastique, est de 1.391.000 kms, et son volume pourrait contenir des centaines de fois toute la création planétaire de son système. Quant à sa température, elle est absolument phénoménale. Elle atteint en surface plus de **10.000 degrés.** Les zones de chaleur les moins élevées se situent au niveau des taches solaires, avec **4.000 degrés.**

En profondeur, on parle de couches atteignant la chaleur prodigieuse de **16 à 20 millions de degrés.**

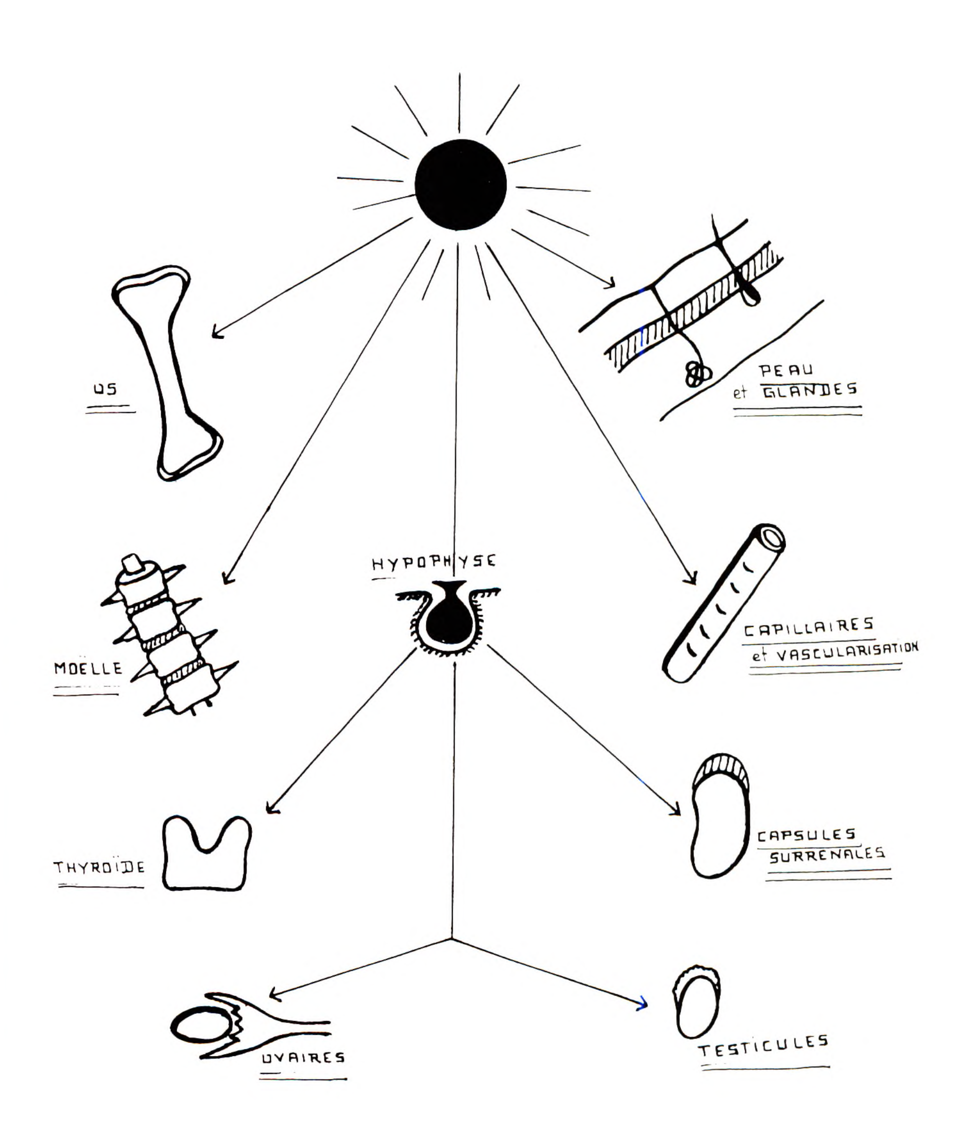
On conçoit aisément que cette masse de chaleur et de lumière puisse nous envoyer des rayons, facteurs essentiels de vie sur notre globe. Si par la suite de quelques cataclysmes, le soleil cessait de fonctionner, la Terre plongée dans les ténèbres perpétuels, à environ 250° au-dessous de zéro (froid absolu) se changerait en un immense tombeau glacé, solitude minérale retournant par morceaux à ses origines ultimatoniques.

Selon l'astronomie moderne, le soleil est une sphère de **gaz** incandescent, qualifié **d'étoile naine** en raison de sa taille modeste.

C'est, surtout, une énorme **boule d'hydrogène à 80%,** contenant un peu d'hélium à **18%,** et tous les autres éléments minéraux à raison d'un total de **2%.**

Les astronomes, qui étudient le soleil, classent ce type d'étoile dans la catégorie des **G 2,** ce qui signifie que le spectre de la lumière laisse voir des raies d'hydro-

PHYSIOLOGIE ET SOLEIL



Actions essentielles du Soleil sur les tissus :
osseux, cutanés, sanguin et glandulaire

gène très intenses, ainsi que de calcium ionisé, et des traces de minéraux. Des formes de molécules sont encore visibles sous forme de **bandes très serrées** (raies obscures).

L'hydrogène reste l'élément le plus abondant, et après lui vient **l'hélium,** puis **le carbone, l'azote** et **l'oxygène.** Les composés moléculaires les plus importants sont à base de **carbone et d'azote,** et quelques associations **d'oxygène et d'hydrogène** unis à des métaux divers. Cependant, les formations moléculaires sont infiniment moins nombreuses que les atomes car la température du soleil s'oppose à leur stabilité, de même qu'à celle d'atomes, bien pourvus en électrons.

Il faut savoir, encore, que le soleil se trouve à une distance moyenne de **150.000.000 de kms** de la Terre, et que cette distance varie. Elle est plus courte **(147.000.000 de kms)** en début de janvier, et plus longue **(152.000.000 de kms)** aux premiers jours de **juillet.**

La lumière, se déplaçant à la vitesse fantastique de 300.000 kms à la seconde, met pour parcourir la distance Terre-Soleil **8 minutes et 18 secondes.**

Le rayon du soleil est de **697.000 kms,** soit **109** fois celui de la Terre. Le poids ou plutôt la masse de cet astre est de **333.000 fois** supérieure à celle de la Terre, c'est-à-dire égale à **1 milliard 981 millions de milliards de milliards de tonnes.** Autrement dit, si l'on pouvait poser le soleil sur l'un des plateaux d'une immense balance, il faudrait mettre dans l'autre **333.000 Terres** pour rétablir l'équilibre.

Néanmoins, la densité du soleil (astre gazeux) n'est que de 1,41, alors que celle de la terre est beaucoup plus élevée (5,52). L'eau, nous le savons, a une densité de **1.** Autrement dit **1 dm^3** de matière solaire pèse **1 kg 41 g.,** et **1 dm^3** de terre pèse **5 kg 52 g.**

Observé au télescope, le soleil nous apparaît assez clairement. La surface (photosphère) semble continuellement en activité. Elle fait penser à une immense "bouillie de riz" en pleine ébullition, dont les grains auraient **500 kms** de diamètre. Ces grains sont, en réalité, d'énormes jets de gaz incandescents qui, venant de l'intérieur, se refroidissent brusquement. Mais tout est relatif!

Des taches brunes sombres à la surface du soleil, parfois visibles à l'œil nu, s'étalent sur des étendues de **200.000 kms** et même davantage. Ce sont d'énormes cratères qui s'ouvrent dans le bouillonnement de la masse surchauffée. Associés par paires, le plus souvent, ces taches apparaissent et disparaissent par période de 1 à 2 mois. Elles sont le siège d'un champ magnétique intense, provoquant des **éruptions solaires,** qui émettent des **rayons X,** et des particules ultra-rapides, venant bouleverser sur terre les communications radio-électriques et le fonctionnement des radars. Elles modifient, également, les conditions climatiques. Les taches solaires semblent obscures parce qu'elles émettent moins de chaleur (4.000°).

Les protubérances qui s'élèvent au-dessus de la **photosphère** et de la **chromosphère,** dépassant parfois la **couronne solaire,** sont des jets de gaz ressemblant à des flammes rougeâtres. Composés essentiellement d'hydrogène, ces jets atteignent **200 à 300 kms** de hauteur, puis retombent sur le soleil. Le phénomène peut durer de quelques heures à 48 heures et plus.

Enfin, et nous n'y pensons pas toujours, le soleil se déplace. Il parcourt, comme l'avaient remarqué les anciens Egyptiens, la voûte céleste du zodiac en **25.000 ans.** De plus, il tourne sur lui-même, effectuant un tour complet en 24 jours et 9 heures, à l'équateur.

La question, qui se pose aux matérialistes, est celle-ci : « Comment cette étoile peut-elle produire l'énorme quantité de lumière et de chaleur qu'elle dispense depuis des milliards d'années sans jamais s'épuiser ? »

A la surface de l'astre, 1 cm carré émet environ 15.000 calories par seconde. Dans ce temps très court, le soleil envoie dans l'espace une quantité de chaleur égale à celle que dégagerait la combustion brutale d'environ **un million deux cent mille milliards de tonnes de houille.** C'est fantastique.

Mais d'où vient cette chaleur ? Si le soleil brûlait tout simplement comme une énorme masse de combustible, il s'épuiserait très vite. **Une masse, ayant le volume du soleil, et se consumant à son rythme, serait totalement réduite à rien en moins de 2.000 ans.** Or le soleil a plus de **5 milliards d'années** d'xistence, et d'après les calculs, il en a encore pour autant avant de s'éteindre.

Que se passe-t-il donc ? La science moderne, en difficulté, explique ce phénomène en comparant le soleil à une **pile atomique** gigantesque, qui se régénèrerait par elle-même en se consummant.

« Soumis à des températures et à des pressions extraordinaires, disent les savants, les atomes sont réduits à des noyaux presque nus, ultra-positifs, dépourvus de leur habituel cortège d'électrons. Cependant, ils les captent à nouveau à mesure qu'en se rapprochant des zones de surface, où ils rencontrent des températures moins élevées. Par exemple les noyaux d'hydrogène, animés de vitesses considérables, finissent par se rencontrer et forment des noyaux d'hélium, en libérant une énorme quantité de chaleur. Ainsi quatre noyaux d'hydrogènes fusionnent pour donner naissance à un noyau d'hélium ; et au cours de cette fusion naissent des quantités considérables de chaleur et de lumière. »

Cette explication du soleil considéré comme une **pile atomique,** récupérant sa propre énergie à la faveur des écarts de température entre son foyer et sa surface, ne nous satisfait pas. Si lumière et chaleur sont produites par la fusion de l'oxygène et sa transformation en hélium, on ne voit pas comment ce phénomène pourrait se poursuivre indéfiniment, **les fuites restant ce qu'elles sont, et la source de matière demeure malgré tout en perte constante de substance.**

En admettant que le phénomène de "pile atomique" retarde l'épuisement matériel du soleil, **il ne peut l'éviter.** Encore une fois, les savants se heurtent à un mystère en raisonnant comme ils le font. Et en se refusant à voir dans le soleil un **relais d'énergies matérielles,** venues d'ailleurs, ils n'apportent aucune explication valable.

Mais leur grande erreur est de ne pas accepter l'idée que transitent par le soleil de **nombreuses autres formes d'énergie "non matérielle",** dont nous constatons les effets sur Terre.

Eau, Sport et Soleil
Cette trilogie de la santé doit se completer
d'un régime de crudités et de respiration



Le corps nu, ensoleillé, emmaganise des énergies de vie,
insoupçonnées, qui complètent harmonieusement celles apportées
par les aliments et l'air

*« **Chaleur et lumière n'existe pas en soi** - Ce sont nos sens **qui interprètent** sous ces formes les **bombardements corpusculaires qui nous atteignent** »*
P.M.

CHAPITRE II

Le Soleil est froid et noir

*« La **face cachée** de la nature ne se dévoile qu'au chercheur patient qui en reste **tout ébloui** ».*
P.M.

Nous avons dit plus haut que le soleil était froid et noir, donc dépourvu des qualités de chaleur et de lumière qu'on lui attribue. Qu'en est-il en réalité ?

En fait, le soleil matériel n'émet que des particules de matière sub-atomique. Ces particules s'échappent par paquets (ou ondes) à des vitesses différentes suivant leur impulsion première (fréquences en vagues). Plus les fréquences sont rapides, plus les ondes sont courtes, et inversement.

En pénétrant dans les couches atmosphériques, ces trains de particules frappent avec violence les molécules de gaz aériens, et accélèrent leurs mouvements intra-atomiques (vitesse des électrons sur leur orbite) avec dilatation des corps.

Le phénomène de la **chaleur** est ainsi créé, et nous le percevons à la surface de notre peau par des organes sensoriels disposés à cet effet.

Nous supportons bien ce genre de bombardement cosmique, d'origine solaire, à la seule condition qu'il s'exerce dans les **limites voulues** pour l'installation de la vie. Sans bombardements de particules matérielles, les "biotons" (corpuscules non matérielles de vie) véhiculés par ces particules, n'arrivent pas jusqu'à nous, **et la planète reste stérile.**

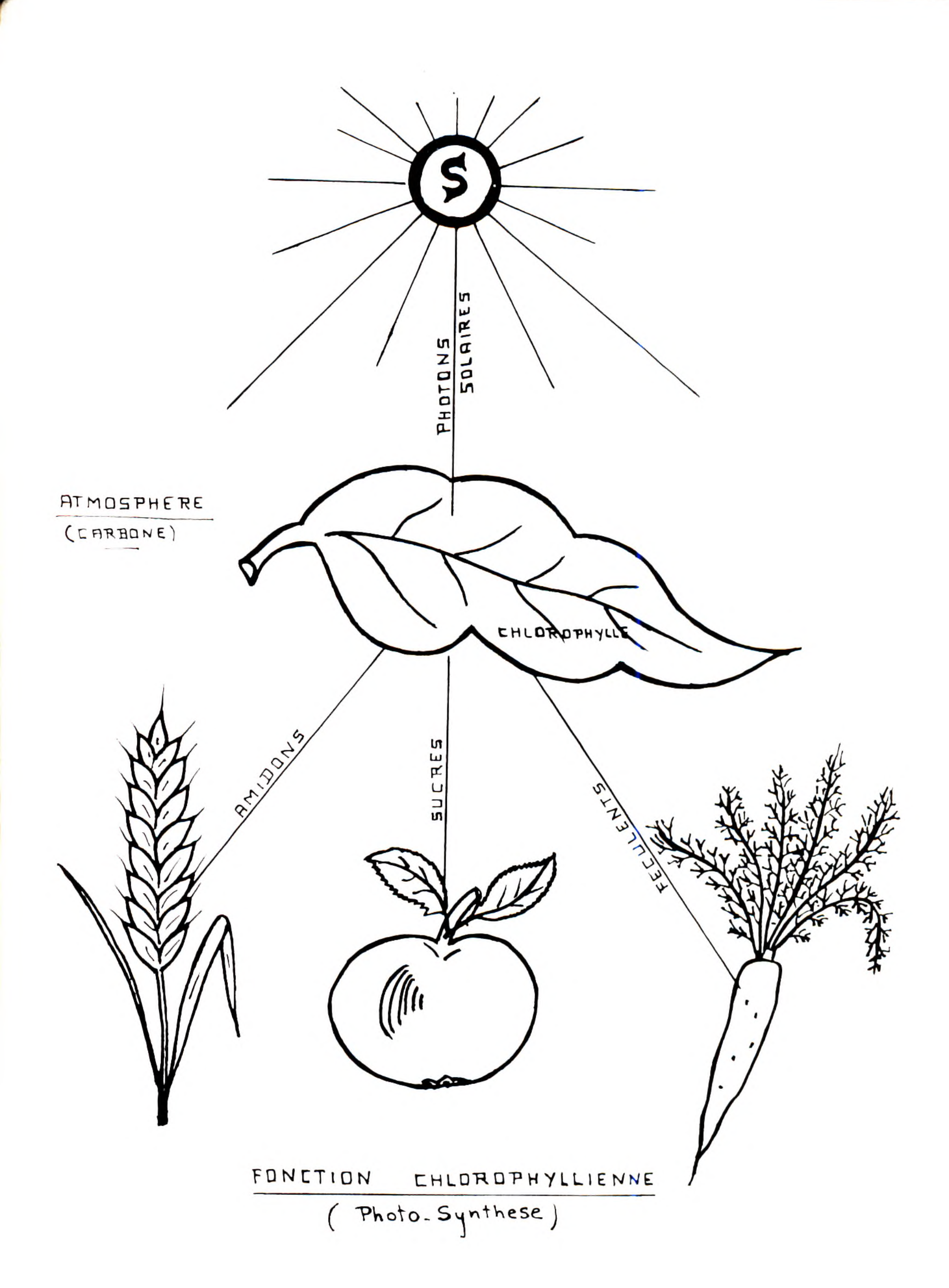
S'il y a des bombardements trop violents, par leurs effets d'impact au sol, l'échauffement est tel qu'il chasse la vie. Voire plus haut ce qui a été dit à ce sujet.

Pour que **le phénomène de la chaleur** se réalise correctement, il faut qu'il y ait non seulement bombardement, mais encore qu'une couche d'air assez épaisse filtre les rayonnements et que les atomes de constitution soient excités à leur passage. C'est pour cette raison **qu'au sommet d'une montage, donc plus près du soleil, il fait plus froid que dans la plaine.**

D'autre part, lorsque les rayons viennent frapper la terre perpendiculairement, ils échauffent davantage la couche d'air (été), que lorsqu'ils arrivent obliquement (hiver). Enfin, le froid intense qui sévit dans l'espace, au-delà de la couche atmosphérique, révèle bien que les particules par elles-mêmes ne produisent pas de chaleur. Tous ces bombardements de projectiles sub-atomiques seraient meurtriers, s'ils nous atteignaient directement. Mais les édredons atmosphériques (ozone et gaz complexe) arrêtent les **rayons durs** et laissent passer les autres **qui vont échauffer la terre** et véhiculer jusqu'à elle les germes de vie (biotons).

De plus, les plantes se couvrent d'un **vernis vert,** plus ou moins épais, appelé **chlorophylle** pour freiner l'impact des particules sub-atomiques, et par le même moyen elles saisissent au passage les **"biotons"** véhiculés par les électrons (fonction chlorophyllienne qui transforme le gaz carbonique de l'air en fruits et amidons).

La peau des hommes, exposée au soleil, assure la même fonction en brûnissant. Il se développe une couche de **cellules pigmentaires** de protection, qui aussi longtemps qu'elle se forme en donnant à la peau une couleur légère de bronze doré, favorise la pénétration des **"biotons"** ; mais dès qu'elle se transforme en **brun foncé,** la peau devient une barrière qui interdit leur passage vers la **couche basale ondulée.**



FONCTION CHLOROPHYLLIENNE

(Photo-Synthese)

Nous verrons plus loin en fonction de ce phénomène, comment il convient de s'ensoleiller pour profiter pleinement de l'énergie vitale transmise par le relais solaire.

Quant à la lumière, celle-ci n'existe pas plus dans la réalité du monde extérieur que la chaleur. Elle n'est, comme cette dernière, qu'un effet de nos sens.

Toute lumière, dit-on, est émise par une source lumineuse. C'est un rayonnement. En l'occurence, le soleil nous envoie ses rayons de lumière. Mais le soleil est **noir,** il ne brille pas. Ce sont nos yeux qui nous le montre sous cet aspect de source lumineuse. Une fois, encore, les fameux rayons solaires ne sont que des projections de particules matérielles, **sub-électroniques.**

Nous savons que tout atome (élément constitutif des molécules et de la matière minérale) **est un système solaire en réduction, avec un noyau de particules (neutrons et protons)** imitant le soleil, et pourvu sur une ou plusieurs orbites d'**électrons** (planètes) qui tournent autour de ce centre.

Chaque électron représente environ une charge de **100 ultimatons.** L'ultimaton est l'élément fondamental de la matière. Il remplit tout le **vide** de l'espace pénétré. 10 ultimatons forment en se réunissant un **photon** ou **grain de lumière.** Ainsi chaque électron contient de **1 à 10 photons.**

Lorsqu'un électron saute d'une orbite sur une autre, en se rapprochant du noyau, il emmagasine de l'énergie sub-atomique (ou photonique) ; lorsqu'il gagne les orbites extérieures, il s'en évade, et suivant sa charge, il peut apparaître à nos yeux (si le phénomène est intense par le nombre des évasions) sous la forme d'étincelles et de flammes. C'est ce qui se passe dans la cheminée lorsque brûle du bois.

L'énergie matérielle sub-atomique ou photonique est lumineuse **à nos yeux** mais — répétons-le — elle ne l'est pas en elle-même.

D'ailleurs, les radiations de cette nature ne sont pas toutes **visibles** (ou lumineuses) pour nous. **Les ondes longues de faibles fréquences** (celles utilisées en **radio,** qui vibrent à la cadence de 10.000 à 1.000 milliards d'oscillations par seconde) n'impressionnent pas notre nerf optique.

Il en est de même au niveau au-dessus, pour la catégorie des **ondes caloriques** (ou rayons "infra-rouges").

Toujours en montant l'échelle des fréquences, nous trouvons, enfin, **la gamme des ondes visibles** (fort peu étendue). Cette zone, lumineuse à nos yeux, a des fréquences vibratoires de **400.000 milliards à 750.000 milliards d'oscillations à la seconde.** Elle s'étend suivant le spectre (arc en ciel) du **rouge** à l'**indigo,** en passant successivement par l'**orangé,** le **jaune,** le **vert,** le **bleu** et le **violet.**

Si les fréquences augmentent encore, les radiations de plus en plus courtes deviennent invisibles à nos yeux. Ce sont les **rayons ultra-violets,** et plus loin les **rayons X** et les **rayons gamma** (émis par les noyaux et non plus par les électrons).

La lumière que nous voyons est, donc, le résultat d'un bombardement de fines particules (plus petites encore que celles de la chaleur), venant exciter notre nerf optique par l'intermédiaire des organes de réception que sont nos yeux. Cette

excitation nerveuse devient **perception colorée** (ou image de couleur) au niveau, seulement, des centres optiques du **cortex.** Autrement dit, c'est le sujet lui-même **qui transforme un phénomène mécanique de percussion en une couleur.**

La couleur est une **image,** créée par notre cerveau à partir d'une simple excitation. La preuve en est donnée par l'expérience suivante. En excitant par un moyen quelconque l'émergence optique (simple frottement manuel des globes oculaires ou léger courant électrique) on voit des **couleurs** (phosphènes).

La gamme des couleurs s'explique par les fréquences des ondes de particules sub-électroniques. Le fond de l'œil est tapissé de corpuscules spécialisées pour recevoir chaque catégorie d'ondes. Lorsque certaines de ces corpuscules viennent à manquer, le sujet ne "voit" plus les couleurs correspondantes (par exemple les sujets "daltoniens"). Certains animaux ont une perception lumineuse plus réduite que la nôtre ; et d'autres, plus étendue.

Mais le plus curieux, concernant ce phénomène, réside dans le fait de la **coloration d'un objet,** qui nous paraît revêtir des teintes diverses. En réalité, il n'en est rien dans la nuit, les objets sont sans couleur. Leur coloration est le résultat d'une **lumière réfléchie.** Ils renvoient la lumière qu'ils reçoivent comme le fait la **lune** (corps obscur). Et lorsqu'un objet nous paraît **rouge,** par exemple, **il est tout, sauf rouge. En effet, il rejette les particules matérielles sub-électroniques que ses atomes de constitution refusent.** Lorsqu'il nous apparaît **blanc,** il repousse toute la gamme des ondes à effets lumineux (d'où les vêtements **blancs** en été qui captent moins la chaleur). L'objet **noir** absorbe, au contraire, toutes les ondes lumineuses (d'où les bandes de plastique noir recouvrant les jeunes pousses pour les protéger du froid, et emmagasiner des particulês d'énergies matérielles et vitales).

C'est pour cette raison que la peau des hommes **noirs** (couleur d'ébène) est d'une texture spéciale, fortement **cornée, riche** en pigments de protection et **aux fibres très serrées** (les aiguilles hypodermiques pénètrent difficilement dans ce revêtement cutané). C'est encore pour cette raison que l'excès de lumière solaire chez certains sujets à peau claire (européens) peut devenir dangereux. En effet, ils n'ont pas le temps de pigmenter correctement, et "brûlent" littéralement sous l'effet des bombardements cosmiques qui les atteignent. De plus, l'exposition immobile, suivant la mode des plages, accroît ce phénomène nuisible d'ensoleillement. Ce n'est pas sans raison que certains médecins ont accusé le soleil de provoquer l'pparition de **cancers cutanés,** ou de réveiller de vieilles **lésions pulmonaires.** Cependant, le soleil — artisan de la vie — ne peut pas être accusé directement de tels méfaits. C'est l'usage qu'en font les hommes civilisés, qui passent **11 mois** loin de toutes radiations, et qui brusquement viennent s'exposer à longueur de journée à la lumière solaire, **sans la moindre progression** et dans un état **d'immobilité musculaire** complet (ne favorisant pas la distribution des énergies photoniques ainsi captées par la peau, vers les masses sanguines qui demeurent en repos). Cette exposition brutale et maladroite aux rayons solaires peut se comparer à la **cuisson** de nos aliments au four à infra-rouges.

Les femmes, plus encore que les hommes, sont incorrigibles à ce sujet. Elles se refusent à tout raisonnement. Elles ne voient que **l'effet esthétique** du brunissage **qui cache les imperfections de la peau.** Elles se moquent des effets pernicieux de ce genre d'exposition sur leur santé profonde, ou veulent les ignorer.

L'ensoleillement, par le jeu de la pigmentation, permet aux hommes de gagner en vitalité.



L'énergie vitale suit les voies de l'énergie matérielle qui viennent du Cosmos et transitent par le soleil

Les crèmes et les huiles filtrantes ou de protection, souvent très bien faites, sont – dans ce cas – insuffisantes. **Elles aident, certes, à éviter les brûlures graves, et à ce titre nous les conseillons,** mais ne peuvent freiner le phénomène de dévitalisation qui résulte de ces expositions ssauvages au soleil d'été.

Il n'y a qu'à voir les yeux cernés, les traits tirés, le visage épuisé, les rides accusées de ces femmes qui passent des journées entières à se "rôtir" sur les plages ou au bord des piscines tout au long de leurs vacances, pour se rendre compte d'une manière évidente que **le soleil, pris de cette façon, est préjudiciable à la santé.** La seule règle logique est de s'exposer au soleil, l'été venu, suivant **des temps quotidiens de progression,** et de **s'exercer à des jeux simples durant l'exposition.** S'oindre la peau d-une huile de protection peut-être, également, conseillé.

Enfin, il faut retenir que le **bain de lumière,** à l'abri d'une toile ou d'un auvent, c'est-à-dire à l'ombre dans la pleine clarté du jour, est un excellent moyen de se préparer à l'ensoleillement direct. Nous conseillons ce procédé à tous les sujets vieillissants, à tous les hypertendus et à la plupart des malades. Les charges photoniques et vitales les atteignent aussi bien, et ils ne risquent pas d'être victimes de la violence des bombardements de particules.

Le problème que le soleil pose aux civilisés que nous sommes est celui de notre **éloignement du contexte naturel.** De même qu'il y a des sujets qui ne peuvent plus **digérer les crudités** (lesquelles sont pourtant **vitales**) parce que leur intestin est délabré et s'irrite au contact de la cellulose), de même il existe **des sujets qui ne peuvent plus s'exposer au soleil** (dont les rayonnements sont pourtant **vitalogènes**), parce que ces sujets ont perdu toute aptitude à en tirer profit. Ces "désadaptés" doivent être rééduqués; et cette rééducation bien faite est un facteur de **santé retrouvée et de longévité.** La naturopathie (orthodoxe) repose, essentiellement, sur cette conception du retour aux moyens naturels pour régénérer les êtres humains, déchus dans leur physiologie par les contraintes et les stress anti-biologiques de la civilisation moderne.

A ce propos, il convient d'étudier les divers types humains en fonction de leur aptitude à l'ensoleillement

Contrairement aux hommes de **race noire** (négroïde) ou de **race cuivrée,** bien pourvues en pigments protecteurs des particules physiques et fixateurs des énergies vitales, ceux de la **race blanche** présentent des aptitudes diverses à l'ensoleillement suivant la constitution de leur revêtement cutané et de leur système glandulaire.

La typologie solaire de l'homme blanc, basée sur ce genre d'observation, classe les individus en trois grandes catégories :

1) **Les sujets à la peau claire, aux yeux bleus et aux cheveux blonds (type celtique ou nordique).** Ces sujets sont grands, osseux, aux muscles globuleux légèrement enveloppés. Les uns pigmentent facilement au soleil et prennent une **belle coloration dorée,** signe d'une bonne fixation d'énergie. D'autres pigmentent difficilement ; et leur peau, réfractaire à l'ensoleillement, devient **rouge brique** (cou-

leur écrevisse). Ceux-ci n'ont pas intérêt à s'exposer aux rayonnements qui ne leur profitent pas. L'entraînement et les onctions ne changent pas cette disposition.

2) **Les sujets à peau claire, marquée de taches de rousseurs, aux yeux verts ou pailletés, et aux cheveux roux.** Ces sujets sont tous, sauf exception, des "désadaptés" au soleil. Ils supportent très mal l'action des rayons, et les craignent d'instinct.

La moindre exposition, un peu trop prolongée aux jours d'été, se solde par de cruels coups de soleil, lents à guérir. Ces sujets, malgré tout, sont pour la plupart très vigoureux et résistants. Ils ne sont pas de grande taille, mais présentent une morphologie bien équilibrée. Ils appartiennent à l'ancienne race blanche, dite alpine, dont on trouve encore des spécimens, chez nous, en **Auvergne.**

3) **Les sujets à peau brune, aux yeux foncés, et aux cheveux noirs** (type sémite ou méditerranéen). Ces sujets pigmentent facilement. Même ceux qui, pour des raisons climatiques et professionnelles vivent habillés une bonne partie de l'année, **brunissent** en quelques séances. Et les coups de soleil qu'ils attrapent, par leur manque de précaution, sont le plus souvent de nature bénigne. Ces individus sont plutôt de petite taille, leurs muscles sont saillants et leurs gestes très vifs. Ils engraissent vite avec l'âge.

Il est facile, pour chacun, de voir quel type solaire est le sien et de se conformer aux règles d'ensoleillement qui s'y attachent.

Pour les **blonds,** brunissant facilement, la **progression** et l'**exercice** en cours d'exposition sont les seules règles à observer, comme pour les **bruns** présentant les mêmes aptitudes. Les sujets **roux,** et les **blonds réfractaires,** doivent éviter les expositions directes et se contenter de **bains de lumière tamisée.** En cas d'exposition directe prolongée, les huiles et les crèmes isolantes peuvent les protéger des inconvénients des coups de soleil et brûlures plus graves.

Cependant, il convient d'attirer l'attention des sujets bruns et blonds, brunissant facilement.

Leur aptitude à l'ensoleillement, qui les dispense souvent d'observer minutieusement la règle de la progression, les prédispose à perdre très rapidement les bienfaits de la cure solaire dès que leur peau bronzée vire au brun-noir. Leur pigmentation excessivement développée fait **écran** aux particules solaires comme chez les peuples noirs; et **ces sujets n'en tirent plus aucun avantage.** Pour que le soleil continue à leur profiter, ils doivent observer **la règle de l'alternance,** qui veut que des **périodes de non exposition** soient respectées afin que la peau retrouve sa pigmentation normale et permette à nouveau une exposition correcte et bienfaisante.

En aucun cas, il ne faut obtenir une peau **brune-foncé et terne (sans reflets dorés).** Cette pigmentation est inutile à **l'homme de race blanche,** elle ne lui sert à rien. Au contraire elle peut entraîner à la longue des états de **déshydratation** et de **mortification cutanée** aux conséquences graves.

La perte de vitalité par excès d'ensoleillement se remarque chez les **athlètes blancs** par une baisse considérable de leur **aptitude athlétique.** Le goût à l'effort disparaît, la résistance et la force s'amenuisent, et **la vitesse ou rapidité de la contraction musculaire diminue considérablement.**

Nous avons constaté que le soleil, combiné aux baignades prolongées, enlève 50 % de la valeur esthétique d'un sujet. Ce qui ne signifie pas qu'il faille vivre à l'ombre et ne pas se baigner pour devenir un athlète. Nous ne parlons, ici, que des **abus** qui ne manquent pas d'être faits lors des périodes de vacances (toujours trop courtes et dont on veut profiter pleinement, au risque d'altérer sa santé).

Le soleil est un **ami perfide.** Il peut vous donner beaucoup ; mais il peut également — si vous ne savez pas le fréquenter — vous voler votre bien le plus précieux, en altérant votre beauté, usant jusqu'à vos dernières forces, et ruinant votre santé.

*« **L'homme est une plante,** qui comme toutes les plantes - a besoin de* ***Soleil** ».*
Michelet.

CHAPITRE III

Méfaits et bienfaits du Soleil

*« **L'homme est un animal d'origine tropicale,** donc* **Solaire** *par nature ».*
P.M.

Les erreurs et les dangers du bronzage

Rien n'est plus séduisant pour une femme que d'avoir un visage joliment bronzé, encore faut-il qu'il ne soit pas taché, ni rougi par endroit, surtout au niveau du nez (masque en lunette), avec des yeux fiévreux, cernés et enfoncés dans leur orbite, aux paupières irritées, et aux pommettes enflammées.

Tout cela peut facilement s'éviter lorsqu'on sait **quel type solaire est le sien** et **quels soins prendre en conséquence.** Des vacances réussies se préparent comme l'entraînement d'un sportif. D'abord, l'hiver, quelques séances de **lumière artificielle** (solarium) peuvent aider à cette préparation et éviter une adaptation trop brutale au soleil d'été.

Il est sage, tout en désirant obtenir un beau bronzage, de songer aux

risques possibles si l'application est mauvaise.

Tout d'abord, le **bronzage,** comme nous l'avons dit, résulte de la formation de **pigments** dans les couches profondes de l'épiderme sous l'action des cellules de **Malpighi.** Cette formation commence seulement **le deuxième jour après l'exposition au soleil, et atteint son maximum en 15 jours chez les sujets bruns, en bonne santé.**

Les deux premiers jours sont, donc, des périodes délicates à passer pour tout sujet venant de passer 11 mois à l'ombre, comme c'est le cas le plus fréquemment.

Après 15 jours, il convient d'envisager une **cure d'ombre** de 3 à 6 jours, environ, avant de retourner au soleil. Nous en savons les raisons.

Les effets de la chaleur excessive

Cette pigmentation de la peau est, en effet, une réaction d'autodéfense contre les rayons solaires et les brulûres qui peuvent en résulter. Mais dans le même temps, la peau s'épaissit pour opposer un écran plus opaque. **Elle se tanne, devient plus rugueuse.** Les pores se bouchent et les points noirs (corps gras) y restent prisonniers.

La chaleur solaire, d'autre part, **déshydrate** la peau, c'est-à-dire qu'elle aspire l'eau qu'elle contient et la dessèche. En attirant le sang à la surface (capillothérapie solaire), le soleil fait monter le **cholestérol** à la peau (taches brunes). Par cette action, il congestionne la périphérie **si aucune pratique rafraichissante ne vient terminer l'exposition** (ablution froide).

La **couperose** et les **varicosités** ne sont pas, dans ce cas, améliorées ; bien au contraire, on voit ces disgrâces s'amplifier à mesure que se succèdent les jours d'ensoleillement.

Même dans le cas d'**acné,** que la cure solaire est réputée améliorer, son influence est néfaste. Sur le moment, les boutons et la séborrhée disparaissent parce que les **rayons ultra-violets** déssèchent, mais encore cicatrisent les lésions ; **cependant sans modifier le phénomène interne de la maladie colloïdale.** De plus, la peau épaissie, aux canaux excréteurs bouchés, laisse réapparaître **l'acné,** encore plus aggravé, dès le retour des vacances.

Enfin, à ces maux particuliers, s'en ajoute un que nous considérons comme essentiel. Le soleil en desséchant les tissus n'épargne pas les **fibres élastiques de soutien conjonctif,** qui finissent par casser. Des **rides,** alors, se forment aux endroits de la cassure. Les **vergetures du ventre** s'accusent, et les **seins perdent leur tonicité.**

Or, nous savons qu'il est très difficile de régénérer ces tissus fibreux de soutien. Ces lésions ne pourront pas ou peu s'effacer et s'aggraveront nécessairement avec lâge.

Tout cela représente les dégradations opérées sur le plan esthétique, mais nous savons que l'abus du soleil dans de mauvaises conditions peut

L'exposition au soleil exige des ablutions répétées
pour eviter la deshydratation de la peau



A défaut la peau s'épaissit et se parchemine
sous l'effet d'une pigmentation excessive
et les fibres du tissu conjonctif de soutien cassent
(rides, vergétures, seins flasques)

entraîner des troubles plus ou moins graves sur le plan physiologique, tels que l'arrêt des règles, la perte de l'appétit, mais aussi de l'anémie, de la fatigue générale, sans parler des **cancers cutanés** et des **lésions pulmonaires,** dont nous avons déjà parlé.

Les coups de soleil

Ce sont les lésions les plus courantes.

Il faut compter au moins une bonne semaine de pleine exposition pour supporter le soleil sans risques de brûlures, et cela même chez un sujet bien bronzé. Les coups de soleil doivent, en effet, être considérés comme des **brûlures,** et être traités comme telles.

Que la brûlure soit le résultat d'une flamme, du feu, d'un courant électrique, d'un acide ou d'un alcalin, les phénomènes sont les mêmes que ceux par les **infra-rouges solaires,** car ce sont des rayons qui brûlent.

En principe, on distingue deux degrés dans les brûlures par coup de soleil.

1) - **Brûlure au premier degré** - L'épiderme est rouge et vernissé, brûlant, **mais sans cloque.**

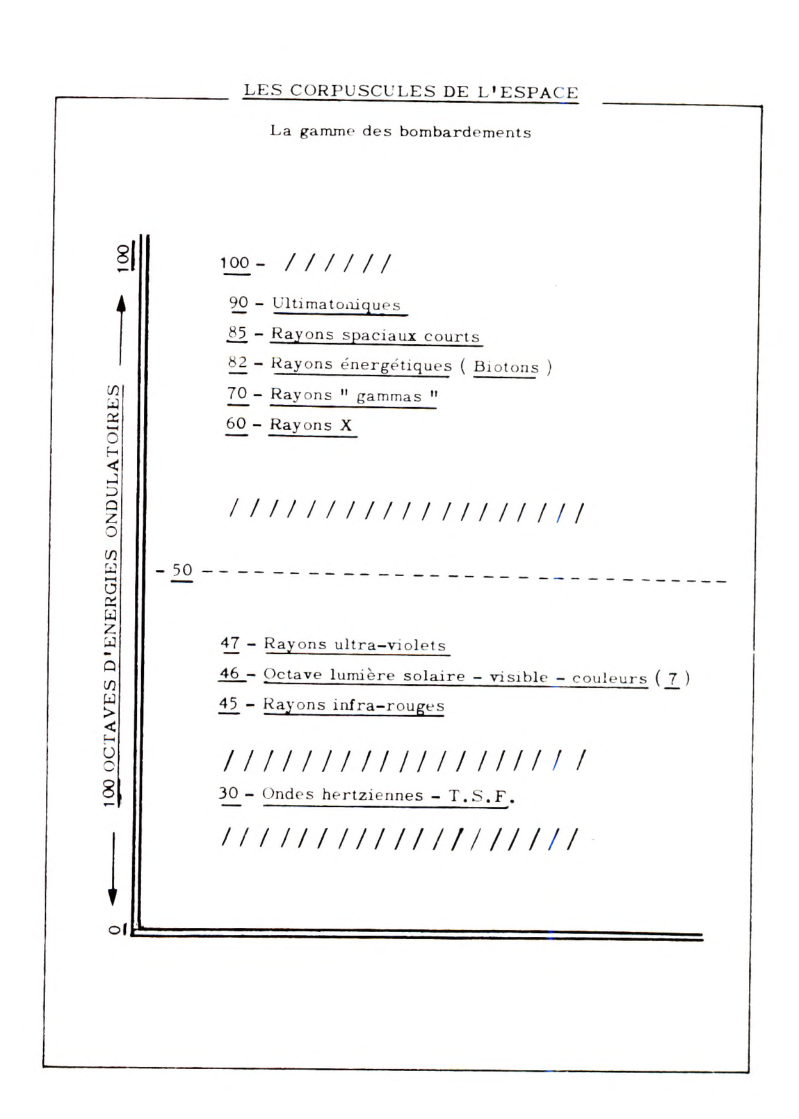
Pour calmer ce genre de brûlure, il existe divers moyens. Les **compresses d'eau vinaigrée, très froides,** font merveille, ainsi que le **lait caillé** ou du **yaourt étendu en pâte assez épaisse sur toute la région brûlée. Certains auteurs préconisent les jus de carottes et de légumes verts** (obtenus au centrifugeur et refroidis par quelques morceaux de glace). Ces jus sont mis en compresses posées sous forme de cataplasmes à renouveler plusieurs fois par heure, au début ; puis toutes les heures et moins souvent, à mesure que la douleur s'estompe. Des **carottes et des pommes crues** rapées auraient les mêmes effets.

Les infusions froides de **camomille** et de **guimauve** sont encore conseillées.

Le miel, utilisé aux Etats-Unis, soulagerait, également, fort bien et éviterait la formation de cloques.

Personnellement, nous avons eu l'occasion d'utiliser le **lait caillé glacé** (yaourt) ; et nous en avons toujours été très satisfait. Certes, pour une brûlure étendue du dos, par exemple, il faut prévoir une assez grande quantité de produit pour chaque application à renouveler en moyenne 2 fois l'heure pendant 2 à 3 heures ; après quoi la douleur cède et la consommation est moindre.

TABLEAU DES RADIATIONS VISIBLES ET INVISIBLES



*La lumière solaire **visible** occupe*
une très faible place dans
l'ensemble de ces rayonnements

On utilise, encore, le **talc** en saupoudrage direct ; mais les corps gras sont déconseillés. Les huiles, crèmes grasses, le beurre, la vaseline, etc... risquent d'irriter, voire d'infecter et ne calment pas.

2) - **Brûlure du second degré -** L'épiderme est rouge comme précédemment, mais la peau, par endroit, est lésée. On voit apparaître, très vite, des **cloques,** pleine de sérosités.

On les transperce avec une fine aiguille, flambée à l'alcool, et on laisse l'aiguille en place jusqu'à ce qu'elles se vident complètement. Après quoi on retire l'aiguille, et la peau se rabat sur la plaie, assurant une parfaite protection. Pour soulager la douleur on peut - comme ci-dessus - appliquer des compresses d'infusion froide de plantes, de lait caillé et de yaourt.

Certains auteurs conseillent **l'huile d'amande douce,** parfumée avec quelques gouttes d'essence de **menthe poivrée** (rafraichissante) ou des compresses d'eau bouillie additionnée de **salicylate de soude (1 g. pour un verre d'eau). D'autres utilisent avec succès le blanc d'œuf, et beaucoup de talc.**

Les brûlures au troisième degré sont rarement le fait du soleil. Nous n'en parlerons, donc, pas.

Rappelons que les brûlures superficielles, mais très étendues sont toujours plus graves que les brûlures plus profondes mais limitées à une petite surface.

Dans les cas de coup de soleil, étendu à tout le corps, le bain d'eau, général, et réfrigérant à 25° ou moins (la douleur doit cesser immédiatement à l'immersion) est toujours indiqué. Ce bain peut se prolonger une heure si besoin, et se répéter toutes les deux heures, aussi longtemps que la sensation de brûlure reste pénible. Dans l'eau du bain, mettre un **sachet de son de blé,** et ajouter 10 à 15 comprimés de **bleu de méthylène** (bain bleu, froid, adoucissant). Ne pas essuyer le patient à la sortie de l'eau, l'oindre seulement de **lait caillé,** comme déjà dit. Il entre dans le bain suivant, la peau toujours enduite du produit. Pas de frottement de linge sec sur la peau.

N.B. Pendant les **48 h** de soins continus que ces états réclament, ne donner en alimentation que des jus de fruits et de légumes verts ou colorés (crus), ainsi que du **pollen** (en pelote) à raison d'une cuillérée à soupe matin et soir, fondu dans un peu d'eau tiède. Toute autre forme d'alimentation est interdite. Dernière précaution, donner une **douche rectale** de 300 gr d'eau, parfumée de quelques gouttes d'essence de **romarin,** matin et soir. Par ces moyens, les guérisons sont ultra-rapides. Il n'en reste pas moins que les sujets sont plus fragilisés ou sensibles pour de nouvelles expositions solaires, pendant plusieurs semaines. Se contenter de bains d'air lumineux à l'ombre (ou bain de soleil tamisé).

Les vitamines naturelles **P.P.** et **A.** sont utiles. On les trouve dans les extraits de foie de morue ou de flétan, la levure alimentaire, le germe de blé et les carottes. Quelques comprimés (3 à 5), matin et soir, pris avec un peu d'eau, facilitent la convalescence et la restauration cutanée. Les magasins alimentation de santé vendent ce genre de produits. Se méfier des **vitamines de synthèse,** vendues en pharmacie, qui sont apparemment même formule chimique, mais dont les actions ne sont pas comparables et restent dangereuses (hypervitaminose).

Les coups de chaleur

Ils diffèrent des coups de soleil. Ils sont plus sournois, et éclatent brusquement, aboutissant à des états souvent très graves (malaise et délire).

Certains jours, les rayons **chauffants** que sont les « infra-rouges », parviennent en plus grande abondance au niveau du sol que **les rayons « ultra-violets »,** arrêtés par les couches d'air supérieures ou les nuages.

A ces moments là, l'atmosphère est lourde, et on ne se méfie pas du soleil parce que le temps est couvert (nuageux). Les risques d'insolation augmentent, **d'autant plus que l'atmosphère est humide, empêchant l'évaporation de l'eau, et que l'air ambiant est mal ventilé.** Ces situations se réalisent au fond des vallées encaissées, dans une pièce exposée à la grande lumière, une automobile close, **partout où l'air ne circule pas ou peu.** Les coups de chaleur se produisent, également, après un effort sportif exagéré ou un bain de soleil prolongé par temps d'été orageux.

Le phénomène d'insolation s'annonce, en général, par un malaise survenant brusquement, avec **mal à la tête, soif intense,** et **battements de cœur.** Suivent, ensuite, des troubles variés suivant les sujets : congestion du visage, fièvre, nausées, courbatures, etc... Dans les cas les plus graves, **la transpiration cesse brusquement ;** le sujet éprouve, alors, des **éblouissements,** des **vertiges,** des difficultés à respirer (rappelant la crise d'asthme), et des états divers de malaise pouvant aller jusqu'au délire.

Pour combattre le coup de chaleur, plusieurs règles sont à observer.

1) - **Dès qu'apparaissent les signes prémonitoires, faire des compresses d'eau froide sur le front et la nuque.** Desserer bien entendu les vêtements et étendre le sujet en demie posture étendue (chaise longue).

2) - **Ensuite, faire des enveloppements froids (à 25°) du thorax avec des serviettes humides** (à renouveler dès qu'elles deviennent **chaudes), ou faire prendre un bain entier à 30°** (pendant 10 minutes, environ). Il est préférable que le sujet indique lui-même le degré de température qui le soulage, ainsi que la durée du bain. Ne rien imposer.

3) - **Boire des jus de fruits et de légumes, de l'eau citronnée** (non sucrée). Prendre un peu de **lévulose** (1 à 2 c. à café) si les forces viennent à manquer. Le lévulose est un sucre direct qu'on trouve dans les magasins d'alimentation de santé. Sont interdits : les bouillons de **viande,** le **thé,** le

café, le **sucre** (saccharose), les alcools, et autres « fortifiants » habituels, qui ne « remontent » pas mais gaspillent les réserves nerveuses du sujet (excitation malsaine par les poisons).

Pour stimuler, faire respirer quelques gouttes d'essence naturelle de **menthe poivrée,** mais ne pas prendre **d'aspirine** comme il est souvent conseillé.

Les coups de lumière

Ces coups de lumière sont très fréquents en montagne, mais peuvent se produire également au bord de la mer ou sur l'eau à l'occasion d'un soleil très ardent (soleil blanc).

Ils frappent les yeux et surviennent quand on se trouve exposé à des **rayons réfléchis,** ou que l'on **regarde le soleil en face.** Ils sont surtout à redouter en montagne, lors des traversées de **glaciers,** en **pleine mer,** et sur les grandes étendues de **sable** (deserts des pays chauds).

Les phénomènes les plus courants **du coup de lumière** se localisent aux yeux qui rougissent, cuisent, et dont les paupières gonflent. Parfois, la **vue s'affaiblit ;** le sujet éprouve des **éblouissements,** les orbites sont douloureuses, et la vision est parsemée de **mouches volantes.**

Dans les cas les plus graves, **de violents maux de tête** comparables à ceux de la méningite cérébro-spinale) se manifestent et exigent que le sujet se tienne dans l'obscurité pendant un ou deux jours.

Pour éviter **le coup de lumière,** il est conseillé de porter **des lunettes, aux verres teintés, de bonne qualité,** et de tenir le regard éloigné de toute **réverbération.**

Malgré les dangers qu'il recèle, le soleil - pour qui sait en user - apporte de nombreux bienfaits.

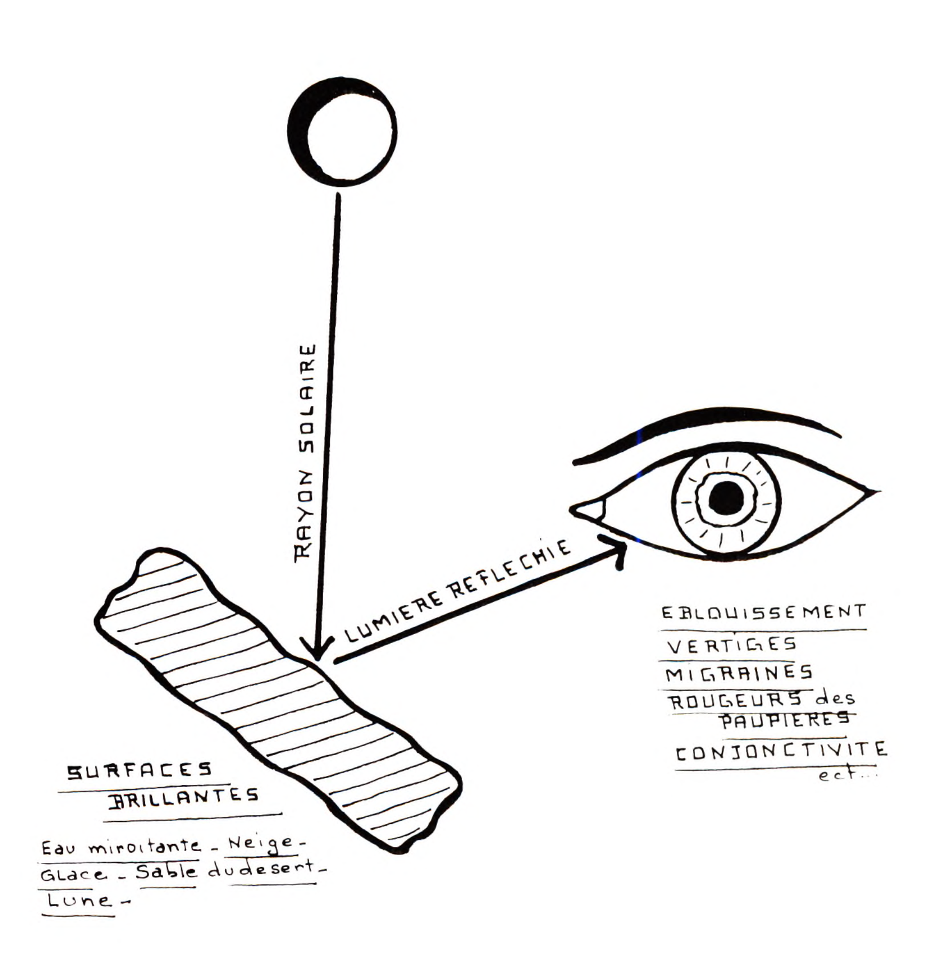
Nous avons dit, au début de ce livret, que les **énergies vitales** (non matérielles) voyageaient de concert avec les rayons solaires (ou **photons,** grains matériels).

Le fait de s'exposer au rayonnement solaire nous permet, donc, de capter ces énergies (biotons ou « prana » des indous).

Ce n'est pas le soleil qui nous fait du bien - compte tenu, cependant de sa **chaleur** ou effet matériel indispensable - mais ce que véhiculent ses rayons : c'est-à-dire la **Vie.**

La vie nous vient par son intermédiaire, mais le soleil n'est pas la vie. Dans de l'eau chimiquement pure, et éclairée avec une **lampe solaire artificielle,** les **têtards** meurent en quelques heures. Mais dans une même eau, soumise **aux rayons du soleil,** les **têtards** vivent indéfiniment.

LE COUP DE LUMIERE ET DE LUNE



La lumière, réfléchie sur une surface brillante,
fatigue et irrite les tissus de l'oeil,
et peut avoir des effets dangereux sur les
centres nerveux sous corticaux

Entre les bombardements de particules photoniques, essentiellement matérielles, de la lampe solaire, et **le rayonnement du soleil mêlé à des énergies vitales,** il y a donc une différence profonde, comparable à celle qui sépare une **vitamine synthétique** (simple formule chimique sans vie) d'une **vitamine naturelle** (formule chimique **porteuse de vie**).

Cette observation est capitale. Si la **vie** se manifeste en présence **d'eau** et de **soleil,** il ne faut pas attribuer aux **éléments matériels** que représentent ces deux corps, le **pouvoir d'engendrer la vie.** Au delà d'**AMON,** n'oublions pas **ATON.**

Les troubles et maladies qui résultent de l'ensoleillement proviennent, justement, des bombardements de particules matérielles, **mais non des énergies vitales transmises par ces rayonnements.** En d'autres termes, le **soleil-matière** peut, en dehors de certaines limites de tolérance, nous être nuisible ; mais jamais le **soleil-vie.** Cependant on ne peut pas **profiter,** dans nos conditions terrestres, des **rayons de vie** sans avoir à subir les risques des **rayons de matière.** Les précautions à prendre pour s'ensoleiller correspondent à une neutralisation raisonnée des rayons matériels.

Les bienfaits du soleil

Ils sont à classer en plusieurs catégories :

1° - Tout d'abord, voyons les effets purement matériels. Ce sont ceux de la **chaleur** et de la **lumière,** indispensables à l'épanouissement de la vie et à **celle de l'homme** en particulier qui est un **animal tropical** (les climats tempérés et froids ne lui conviennent pas ; et il ne s'en accomode que grâce à ses artifices : vêtements, chauffage artificiel, maisons et nourritures lourdes à base de **viandes, d'amidons,** de **corps gras** et de **boissons alcoolisées**).

Chaleur et lumière agissent sur l'être humain en intensifiant au niveau de la peau des phénomènes circulatoires (capillothérapie). L'émonctoire cutané, souvent insuffisant dans les pays tempérés et froids, fonctionne d'une manière plus régulière et continue ; **et l'élimination en cristaux et colles** (résidus des métabolismes)**est mieux assurée à ce niveau,** permettant aux émonctoires rénaux et hépato-intestinaux, en contre partie surmenés, de se reposer, voire de se réparer. Les glandes sudoripares (émonctoires à cristaux) comparables aux **reins,** et les glandes sébacées (émonctoires à colles) comparables **au foie et à l'intestin,** assurent dans ce cas une dérivation salutaire et une suppléance non négligeable. Cependant, les peaux devenues trop épaisses ou trop fortement pigmentées par abus de **soleil-matière,** voient leur système glandulaire émonctoriel ralentir cette forme de fonction. Ce sont les **infra-rouges,** bombarbements matériels de longue fréquence, qui provoquent ce phénomène de stimulation émonctorielle au niveau cutané.

Les autres rayons, plus courts, pénètrent mieux, échauffent moins par leur impact, et stimulent par leur percussion les organes internes. Les

rayons **orangés** « auto-massent » les instestins ; les **jaunes**, l'estomac, le foie et le pancréas ; les **verts**, les poumons et le cœur ; les **bleus**, la thyroïde ; et les **violets**, l'hypophyse et la pinéale.

Les **ultra-violets**, qui ne sont plus visibles, déclenchent des phénomènes mécaniques de secrétion hormonale, et de mutation minérale. C'est ainsi que, sous leur action, le **cholestérol** qui monte à la peau se transforme en **vitamine D** au niveau de la couche basale ondulée. Le calcium se fixe mieux sur les **os, et l'état général s'améliore.**

Les cures de soleil « tamisé » sont favorables aux sujets déminéralisés, décalcifiés et aux tuberculeux.

Les **ultra-violets** ont, encore, une action anti-biotique. Elle reste mécanique. Ils tuent les **microbes** et les **germes** qui se développent dans les tissus malades.

Enfin, d'une manière générale, l'exposition modérée au soleil « négative » nos atomes de constitution, et « aimante » (ou « magnétise ») ces mêmes atomes, (renforçant les conditions matérielles) permettant à la **Vie** de mieux s'épanouir. La **phosphorescence osseuse** (luminosité de nos tissus) y gagne et contribue, également, à cette manifestation.

Le **Ph** (équilibre acido-basique) et les autres mesures bio-électroniques telles que la **conducto-résistivité** (facilité ou non du passage d'un courant électrique à travers nos humeurs), et **l'oxydo-réduction** (aptitude à fixer et à rejeter l'oxygène) se normalisent très vite sous **l'action matérielle** des rayons solaires.

2° - **Ensuite viennent les effets purement énergétiques.** Ils sont moins connus, et mis en évidence seulement par l'école naturopathique.

Il faut se rappeler que la vie n'est pas issue de la matière, mais qu'elle vient habiter la matière sous certaines conditions de **chaleur**, de **lumière**, d'**électricité** et d'**aimantation.**

Elle se fixe dans l'aura des corps organisés pour la recevoir. Cette **aura** aura été mise en évidence par **l'effet Kirlian**, mais d'une manière encore nettement insuffisante.

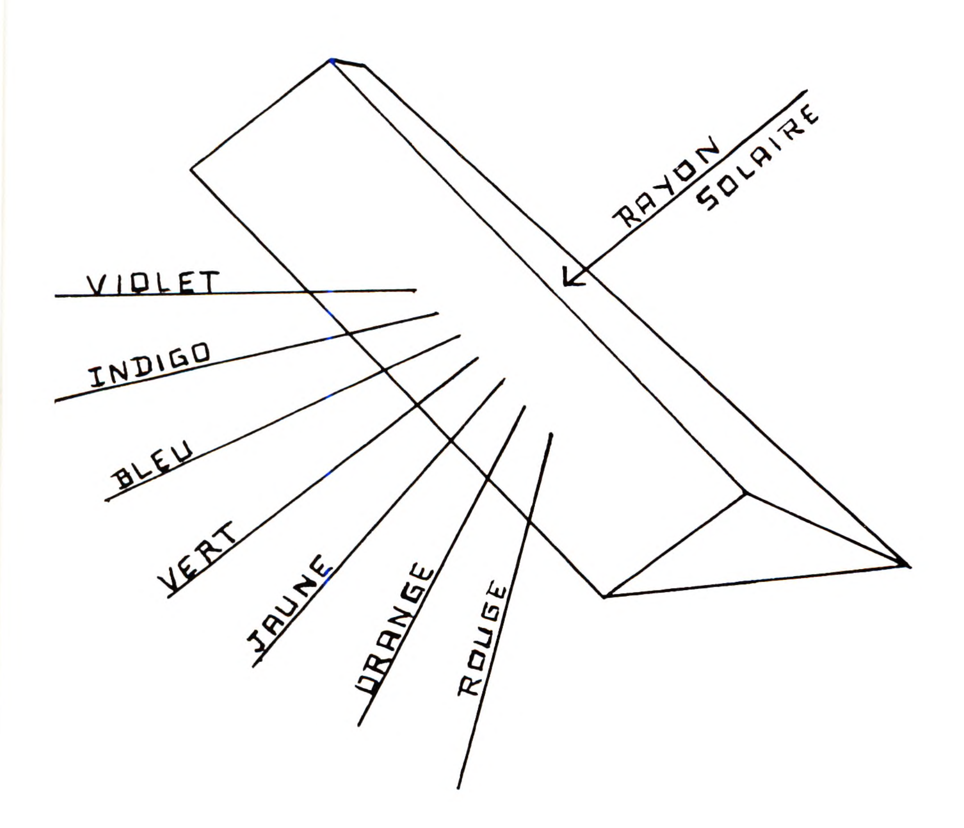
On peut décoller l'aura expérimentalement et amener des états d'évanouissement profonds par **giration** (phénomène de tournement de tête dans la valse, ou de l'impression désagréable de la balançoire). Certaines drogues dites anesthésiantes, soporifiques, ou hallucinogènes provoquent ce phénomène. Ce dédoublement s'opère, encore, sous hypnose avec transfert de la sensibilité sur un objet extérieur.

Nous ne nous étendrons pas plus longuement sur l'aura et sa réalité.

C'est dans cette coque (qui se forme autour du corps) que s'agglutinent les substances d'énergie vitale que nous appelons **biotons.**

Ces substances, encore non matérielles, pénètrent à travers la **couche cornée** de l'épiderme pour atteindre la **couche basale** qui, elle, par des

Décomposition de la lumière solaire
par le ***prisme***



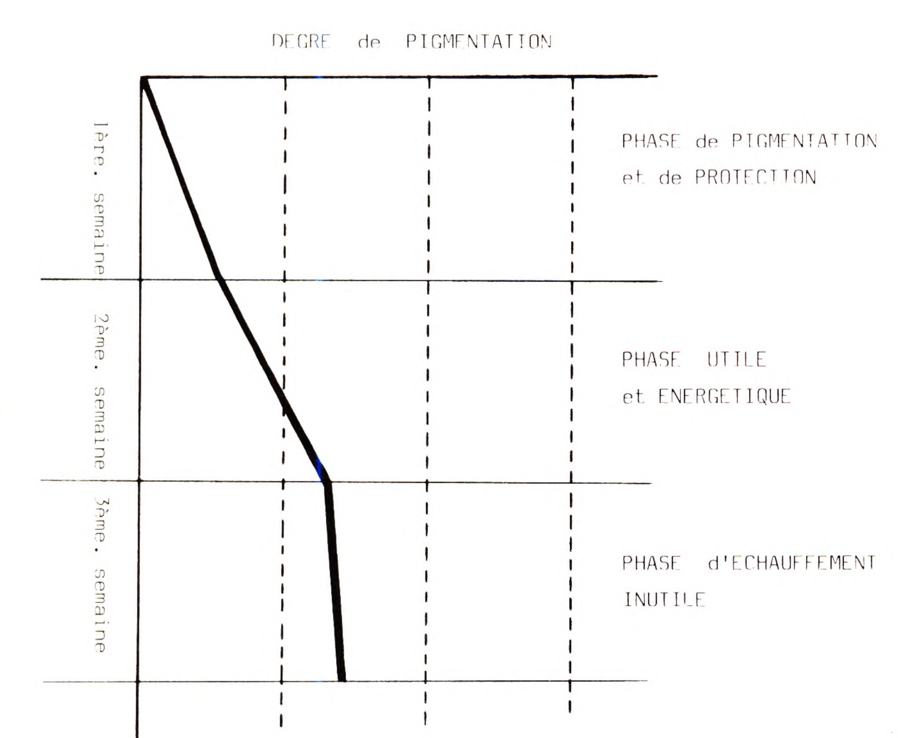
Ce phénomène, qui reproduit celui de l'arc en ciel
(décomposition de la lumière, à travers la pluie)
permet d'identifier **les couleurs** *que la vue n'analyse pas.*

canaux spéciaux (proches des méridiens des acupuncteurs va les diffuser au niveau des **capillaires sanguins**, et des **terminaisons neuro-sympathiques.**

Par le sang, les énergies vitales gagnent les glandes endocrines pour devenir **hormones ;** et par les nerfs, elles gagnent le **bulbe** et la **substance blanche sous-corticale** pour s'y accumuler sous forme **d'influx nerveux.** Avec les **hormones** et **l'influx nerveux,** la vie peut diriger la matière qu'elle occupe et l'organiser à son profit.

Il y a, bien entendu, d'autres voies de pénétration que celle que nous venons de décrire. Citons la voie digestive, lorsqu'on mange des **crudités** (substances matérielles, combinées avec de la **Vie**) ; et la voie respiratoire, lorsqu'on inspire à pleins poumons de **l'air ensoleillé ou lumineux.**

la voie cutanée, au moyen de l'aura et de la couche basale ondulée, **reste la voie royale énergétique,** c'est-à-dire la voie la plus large et constante de pénétration de la Vie en nous.



Les sujets bien entrainés au soleil
(ayant réalisé leur bronzage) ne tirent plus
aucun profit du soleil.
Il leur faut une « cure d'ombre »
de quelques jours pour les ramener
à la phase utile, ou énergétique,
de la deuxième semaine
Attention cette évolution est individuelle
et le rythme chiffré que nous indiquons
est néanmoins abstrait

*« **Le remède à l'erreur** réside dans le **libre savoir, le bon sens** de chacun et la **sagesse** de tous ». **P.M.***

CHAPITRE IV

Règles fondamentales de l'Ensoleillement

*« **Comprendre** et **non apprendre** l'usage du soleil, c'est en trouver le **mode d'emploi** ».*

P.M.

Comment brunir ? Telle est, en définitive, la question qui se pose et à laquelle nous allons répondre.

Ce chapitre, bien sûr, intéresse surtout les femmes qui, par souci d'esthétique beaucoup plus que par souci d'hygiène, veulent toutes ressembler à des vahinées venues des îles. On comprend leur légitime désir de beauté, mais il ne faut pas que **la passion du bronzage à tout prix leur fasse perdre la raison en même temps que la santé.**

Nous avons dit exactement ce qu'était le soleil, ce que ses rayonnements nous apportaient, et les risques encourus par les imprudents. Nous allons, maintenant, donner les règles fondamentales d'un brunissement correct, en étudiant successivement les grandes caractéristiques de l'héliose ou ensoleillement systématique.

1ère Règle - Bien connaître le type solaire auquel on appartient, et en respecter les impératifs physiologiques.

Pour les sujets à peau claire, aux yeux bleus et aux cheveux blonds qui brunissent **facilement**, les temps d'adaptation et de progression sont **toujours plus longs,** toutes proportions gardées, que pour les sujets à peau brune, aux yeux foncés et aux cheveux noirs.

En moyenne, la première exposition doit durer de **5 à 10 minutes** au maximum ; puis on peut augmenter, très doucement, cette durée de 5 minutes, environ, chaque jour. **Ce qui fait une bonne dizaine de jours de préparation pour provoquer l'apparition généralisée de la pigmentation.**

Il est inutile de vouloir aller plus vite ; c'est courir des risques de brûlure et de troubles organiques qui peuvent faire perdre le bénéfice de toutes les vacances.

> De plus, ne restez jamais plus d'une **heure**, en plein soleil, **immobile** ; vous n'y gagnez pas un supplément de pigmentation. 60 minutes le matin et autant le soir, suffisent, quotidiennement, après la période préparatoire de pigmentation (10 jours)

Il résulte des tests qu'au bout de **20 minutes** d'exposition apparait, chez les sujets bien disposés par leur type solaire mais encore mal entrainés, une **rougeur légère mais perceptible** ; au bout de **40 minutes**, une forte rougeur se manifeste avec éclosion de nouveaux pigments ; **et au delà, la peau fatiguée, ne se défend plus ; elle se dessèche et ne fabrique plus de pigments.** A la soixantième minute, environ, surviennent les **brûlures par coups de soleil**, et après quatre vingt minutes apparaissent les **cloques**, indiquant des lésions plus profondes.

Chez les sujets moins bien disposés, c'est à dire les types de **blonds** qui brunissent très difficilement, ces temps sont à réduire d'une bonne moitié.

Quant aux **rouquins**, aux yeux verts et à taches de rousseur, qui ne brunissent pas, ils rougissent dès les premières minutes d'exposition et n'ont aucun intérêt à insister.

La vitesse de pigmentation est, d'ailleurs, **individuelle** pour les sujets de même type solaire.

● **2ème Règle - La progression dans les temps d'exposition se mesure à la première sensation de picottement (sans rougeur) ressentie au niveau de la peau.**

Le temps, mis pour atteindre cette sensation, doit être augmenté chaque jour de **3 à 5 minutes**, et pas plus. Telle peut être la formule mathématique de la progression.

Suivant les individus, non réfractaires au soleil, la durée nécessaire à une **pigmentation étendue** peut s'évaluer entre 5 et 10 jours, et parfois plus.

Toute progression, mal suivie, aboutit à des rougeurs, voire à des brûlures, qui retardent le brunissement du fait qu'il faut s'abstenir de toute exposition jusqu'à ce que la peau ait refait ses tissus. On peut dire que tout sujet, victime de coup de soleil, régresse dans sa cure d'ensoleillement, car il doit recommencer comme un débutant.

La précipitation ne vaut rien pour la **pigmentation.** Elle suit son évolution au rythme des cellules et se moque des désirs humains.

● **3ème Règle - Lorsqu'un sujet bien bronzé, veut sur le plan de l'hygiène, capter plus d'énergie vitale, il doit faire tous les quinze jours environ une cure d'ombre de 8 jours.**

En effet, l'énergie de vie (biotons) ne pénètre plus ou du moins très mal, **lorsque la pigmentation a atteint son maximum** (vers le 15ème jour).

Cette pénétration est maximum tout au long du temps nécessaire à la pigmentation. La période la plus favorable pour capter l'énergie vitale, venue du soleil, se situe donc dans la **deuxième semaine d'exposition.**

La **cure d'ombre** a pour but de permettre l'« autolyse » des pigments qui en surnombre forment une carapace (peau **terne**, ayant perdu sa couleur de bronze doré).

La dépigmentation est d'autant plus rapide que le sujet est faible ou malade. Bien peu d'estivants connaissent cette règle de l'**alternance** et rares sont ceux qui sont disposés à l'observer au bénéfice de leur vitalité.

4ème Règle - Il ne faut jamais rester immobile au soleil - On brunit beaucoup mieux, et sans risque de coups de soleil, en jouant au ballon, ou en pratiquant quelques mouvements de gymnastique. A la rigueur, la marche et des jeux très simples suffisent. C'est la raison pour laquelle les enfants brunissent plus vite que les adultes.

Le bronzage, obtenu en se remuant, est d'ailleurs mieux réparti parce que chaque surface du corps est tour à tour exposée au soleil. D'autre part, l'activiation de la circulation sanguine entraine des **secrétions sudoripares aqueuses, rafraichissantes,** et des **secrétions séborrhéiques grasses, protectrices.**

Enfin, en profondeur, les énergies subtiles de la vie gagnent les centres endocriniens et nerveux pour devenir **hormones** et **influx**, comme nous l'avons dit plus haut.

N.B. (1) - Les postures, immobiles - « recto-verso » - suivant la détestable habitude des estivants, est assurément condamnable. Le visage, malgré les lunettes pour protéger les yeux, est beaucoup trop exposé. Couché sur le ventre, la nuque à son tour est surchauffée ; et le cervelet et le bulbe, avec les glandes de la base du cerveau, ne souffrent.

Beaucoup de troubles organiques d'éblouissement, de vertige et de somnolence, voire de difficultés digestives, inexpliquées, sont dûs à cette

exposition systématique. N'oublions pas que cette région est particulièrement vulnérable - (coup du lapin).

En toute circonstance, il est sage de se couvrir la tête d'un large chapeau protégeant le sommet de la tête, le front et la nuque. De plus, la réverbération fatigue les yeux. Une bonne paire de lunette fumée est indispensable.

N.B. (2) - Avant le bain de soleil, prendre chaque fois que possible, une **douche tiède prolongée** pour humidifier la peau, ou un bain de mer, de quelques minutes. Les risques de coups de soleil sont diminués considérablement par ce genre d'ablution.

Certains conseillent de réhydrater la peau toutes les **30 minutes**, au cours d'une longue exposition de plusieurs heures. L'eau de mer est un sérum physiologique parfait.

Le conseil, souvent donné, de **mouiller les cheveux** pour éviter l'insolation, est encore judicieux.

Cependant, il ne faut pas oublier les bienfaits de la transpiration (sueur et sébum) que provoque l'exercice. La sueur contient une substance acide, favorable au bronzage, et le **sébum** est la meilleure huile filtrante qu'on puisse trouver.

Après le bain de soleil, la **douche** tiède ou froide est indiquée. La peau, souvent desséchée par l'ardeur des rayons infrarouges, quelles que soient les précautions prises, a besoin d'être rehydratée et de **conserver** cette humidité assez longtemps grâce à la protection des vêtements. Aussi paradoxalement que cela puisse paraitre, il faudrait après cette douche, se mettre à l'ombre et laisser la peau se reposer toute la nuit, avant une nouvelle épreuve.

Quelques conseils supplémentaires

Prendre des bains de soleil avant 11 h (le matin) ou **après 16 h** (après-midi). Les rayons à ces heures tombent **obliquement** et sont plus riches en **ultra-violets** brunissants qu'en **infra-rouges** caloriques ou chauffants.

Pour brunir d'une manière uniforme, exposer d'un seul coup toute la surface du corps en mouvement (nudité intégrale dans la mesure du possible). Au cours des expositions **partielles,** il semble que tout le potentiel de pigmentation se localise dans les régions dénudées ; ce qui fait la difficulté d'effacer les zones blanches ou les **retards localisés.** on voit, dans ce cas, les traces de bretelles, ou celles du maillot.

Les ouvriers qui travaillent les **bras nus** sont vite bronzés en ces endroits du corps. Jamais, même en s'exposant correctement durant leurs

Pour renforcer sa santé, il faut respecter ***trois règles d'hygiène vitale,*** *essentielles, qui sont le* ***crudivorisme,*** ***l'oxygénation,*** *et l'****ensoleillement***



Le ***crudissement*** *est l'art de « manger » du soleil, l'****oxygénation*** *est l'art de « respirer » et l'****ensoleillement*** *celui de le capter par la peau*

vacances, ils n'arrivent à faire disparaître la démarcation entre les bras et le **torse qui reste plus pâle.**

Certains régions ont tendance à rougir plus vite que les autres (ce sont le front, l'arrête du nez, le dessus des épaules, le dos, le devant des cuisses ou le derrière des mollets). Il est sage d'en tenir compte et d'user, si besoin, des huiles ou crèmes de protection dont nous parlerons plus loin.

L'emploi des lampes à ultra-violets (rayons doux) est à conseiller pour préparer la peau à la période solaire des vacances, si l'on veut profiter pleinement de son temps.

Ces lampes sont, maintenant bien faites ; les rayonnements agressifs ont été éliminés, et on peut s'y exposer sans crainte. La protection des yeux, avec des verres colorés, reste cependant, indispensable. Une certaine progression est à observer quant à la durée d'exposition ; cette durée est comparable à celle qu'on observe pour les rayons solaires.

Faire une quinzaine de séances de 15 à 20 minutes, avant les vacances d'été, est une sage précaution.

Pour vivre au soleil d'été et bronzer sans ennuis, il faut savoir manger. Les coups de soleil, de chaleur, d'insolation, d'héliocution chez les sanguins (ou congestifs), hypertendus et autres, peuvent être réduits considérablement dans leur fréquence et leurs effets, **par un régime alimentaire hypotoxique et digestif.**

Les aliments antispécifiques pour l'être humain (la charcuterie, les viandes rouges, les sauces, ainsi que l'abus des céréales, du beurre, du sucre et des pâtisseries) sont interdits, de même que les **vins, apéritifs** et **alcools.** Le **tabac** et le **café** sont incompatibles avec l'ensoleillement ; certains médicaments, également, en particulier les barbituriques, la cortisone, et les sulfamides.

> Le régime d'un sujet désireux de profiter pleinement des rayons solaires est à base des 3 aliments biologiques humains : **fruits** (juteux, gras et secs) ; **légumes aqueux** et **racines tendres, CRUS ;** et fromage blanc ou caillé avec quelques **oeufs.** C'est tout, et c'est suffisant pour bien vivre et vivre sainement au soleil.

On peut, cependant, ajouter quelques légumes cuits à l'étouffée, un peu de riz et de pommes de terre au four : et tolérer le poisson bouilli et le blanc de poulet de temps à autre. Le **pain** n'est pas indispensable, pas plus que le **vin.**

Les sujets qui passent leurs vacances en suivant ce régime, et qui l'observent au cours de leur séjour sont, tous, dans des **conditions de forme et de santé** que leur entourage leur envie. Si peu qu'ils aient suivi quelques séances de musculation, ils arrivent à la plage, secs et musclés comme des bergers siciliens pour les hommes, et sans cellulite et galbés comme des Vénus pour les femmes. **L'âge, jusqu'à 50 ans, n'entre pas en ligne de**

compte. Le brunissement sur ces corps sains est accéléré et les risques d'accident amenuisés à l'extrême. **Une histoire vécue édifiante.**

Un jour, un homme ventru et rouge, président-directeur général d'une grande firme d'ustensils ménagers, était venu nous voir. Il avait **55 ans** et venait d'épouser une jeune femme de 30 ans, à laquelle il voulait faire plaisir. Or celle-ci aimait la plage, la nudité et le soleil. Lui avait honte de ses chairs molles, de son ventre rebondi, **et craignait les coups de soleil terribles qu'il attrapait à la moindre exposition.** Il lui fallait chaque fois plus d'une semaine pour se remettre des brûlures occasionnées le dimanche par quelques minutes d'ensoleillement.

Désespéré, il ne voyait pas comment suivre sa « belle » au bord de l'eau.

L'homme était encore de santé robuste, et tout disposé à suivre une discipline de vie pour retrouver un peu de jeunesse et d'allure corporelles, ainsi que plus d'aptitudes pour supporter les rayons du soleil.

Il accepta sans discuter régime restrictif et cures de musculation ; et tout l'hiver se plia à cette discipline de remise en forme naturopathique.

Au début de Juillet, partant pour la Côte d'Azur où il passait l'été jusqu'en Septembre, il avait perdu plus de 30 cm de tour de ceinture ; et toute sa musculature, dégraissée et comme remise à neuf, jouait sous la peau. En moins de 6 mois, il était devenu un parfait culturiste. Mais il craignait, encore, ses premiers rendez-vous avec le soleil. Je le réconfortai de mon mieux, bien que doutant un peu d'une réussite totale, d'autant que le sujet était du type nordique, à peau claire. Il promit de m'écrire, et j'attendais anxieux ses premières lettres. Le succès fut complet.

Poursuivant son **régime crudivoriste** (ainsi d'ailleurs que sa femme qui y avait trouvé là un moyen efficace d'amaincissement) il supporta vaillamment sa première semaine d'ensoleillement progressif suivant notre plan ; et **sans jamais souffrir de la moindre brûlure ou irritation,** il se transforma en véritable homme de la mer, bronzé à souhait. Il se révéla, même, plus résistant que son épouse qui n'en croyait pas ses yeux.

Rentrant en Septembre à Paris, pour reprendre ses occupations, il m'avoua qu'il tenait une forme splendide et qu'il se sentait rajeuni de 20 ans ; alors que les années précédentes au retour des vacances, il se sentait plus fatigué qu'au départ.

« Ce qui m'a fait le plus de bien, me confia-t-il, c'est le renoncement à **l'alcool et au vin à table,** ainsi qu'au **café** et au **tabac.**
Avec la gymnastique qui m'a remis en forme et m'a rendu ma vigueur musculaire, votre régime sans alcool ni exitant, a fait que le **soleil est devenu un ami,** ce que je ne croyais plus possible ».

Cette histoire vécue témoigne de la valeur d'une **réforme alimentaire, bien conçue,** pour mieux profiter des bienfaits des agents naturels, quels qu'ils soient : grand air, eau ou soleil.

Notre homme, qui se disait « allergique » au soleil, ne l'était que parce qu'il était en mauvaise condition de santé. **L'allergie, pseudo-maladie et signe réel d'alarme de notre saturation humorale en déchets et résidus du métabolisme, s'était évanouie comme par enchantement.**

Que faut-il penser des produits solaires

Les produits solaires, bien faits, peuvent rendre de grands services, lorsque par ignorance ou précipitation on n'a pas su préparer son ensoleillement.

Lorsque le problème se pose et que vous courrez des risques de brûlure, il est sage d'utiliser des produits dits **bronzant, filtrant** ou anti-solaire, dont l'élément actif de base absorbe au maximum les rayons qui échauffent et brûlent (infra-rouges), et laisser passer ceux qui font brûnir (ultra-violets).

Ces produits, lorsqu'ils sont de qualité, sont **stables** à la lumière. Ils ne subissent aucune modification pouvant freiner leur **action filtrante**, et ne s'évaporent pas à la chaleur.

Quel excipient faut-il choisir ?

Les **crèmes** et les **gelées** conviennent pour tous les types de peaux, quelles soient normales, sèches, grasses ou irritées. Cependant, les **laits** sont à conseiller pour les peaux fortement déshydratées ; et les **lotions**, très légèrement alcoolisées, pour les peaux séborrhéiques, dont elles atténuent la luisance et normalisent la pigmentation.

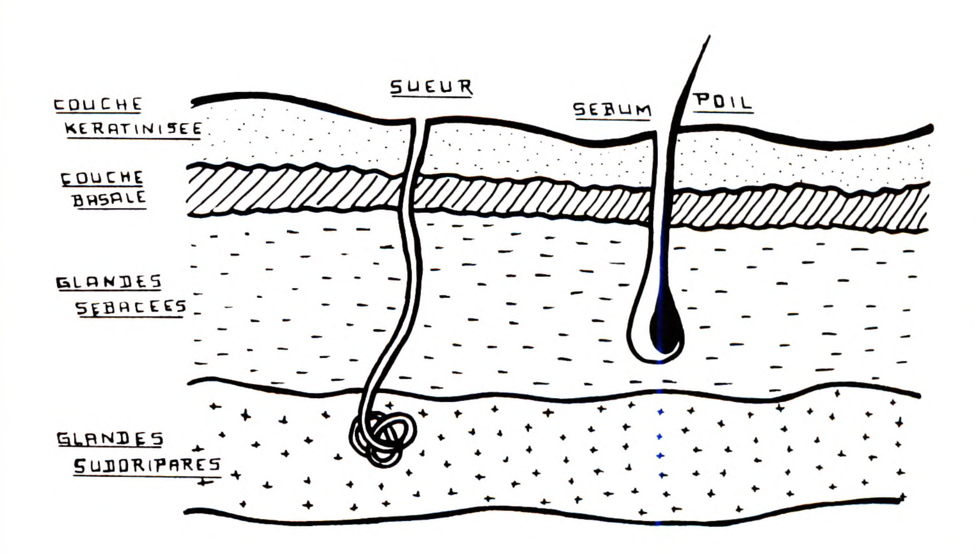
les **huiles** - qui ne sont pas des excipients neutres commes les précédents - absorbent déjà certains rayonnements, et combinent leur pouvoir filtrant à celui de la substance active surajoutée. Les meilleures huiles sont celles de **coco**, de **lin** (facteur colorant naturel), **d'olive,**de **tournesol** (très fine) et de **sésame** (qu'on dit la meilleure).

Elles ont, toutes, un coefficient de protection très élevé par elles-mêmes, et conviennent à leur **état brut** aux peaux les plus sensibles et les plus fragiles. De plus, **les huiles, à la sortie de l'eau, s'étalent bien sur la peau mouillée,** et ne gènent nullement les bains successifs.

Bien au contraire de baignades en onction répétées, et sous l'effet du soleil, **la peau devient satinée.** L'huile de **lin,** par ses effets colorants, assure rapidement cet effet et permet d'obtenir un très beau bronzage doré et uniforme. Malheureusement, l'odeur en est désagréable ; 1 c. à café d'essence de lavande ou de géranium, pour 250 gr. de cette huile, corrige cette mauvaise odeur. Le seul inconvénient des huiles est qu'elles tachent les sous-vêtements et **qu'un savonnage sous la douche est indispensable en fin d'exposition.**

Coupe verticale de la peau

*Elle montre les **3 glandes** (sudoripares, sébacées et couche basale ondulée)*



Ces 3 glandes sont sollicitées differemment par les rayons solaires ;
*et **chacune travaille suivant sa fonction***
*à protéger des **I.R.** ou à capter les U.V.,*
*et les **énergies vitales** qu'ils véhiculent.*

Il existe, encore, des **mousses**, qui s'étalent très bien en couche fine et sur de grandes surfaces. Elles sont parfois présentées sous la forme de bombes, et vaporisées directement sur la peau comme le ferait un nébulisateur.

Outre **l'excipient**, et le **filtre** qui est, en général, un corps gras (l'huile composant les deux), les produits de protection solaire contiennent des éléments naturels ou chimiques qui assurent une plus belle présentation (colorants), une odeur plus agréable (parfums) ou une stabilisation à la chaleur (anti-oxydent). Des fabricants astucieux ajoutent encore des éléments dont la présence ne s'impose pas, mais qui donnent au produit son originalité commerciale. Ainsi, nous avons vu des huiles **anti-inflammatoires** (azuline), d'autres **cicatrisantes** (allantoîne), d'autres encore **anti-moustiques, rafraichissantes, toniques, nourrissantes, hydratantes,** etc...

L'imagination des inventeurs, en ce domaine, est étonnante. L'huile, la plus curieuse que nous ayons vu, est celle à base de **silicone,** parfait isolant contre l'humidité, qui empêche le sable de coller à la peau et qui résiste à l'eau. Elle tient tellement à l'épiderme, qu'il n'est pas besoin d'en remettre après chaque bain. Cette forme d'isolation doit, assurément, être préjudiciable aux bienfaits conjugués de l'eau et du soleil. Les produits à base de colorants surajoutés ne facilitent pas non plus le bronzage.

Méfiez vous des chimistes, là aussi, il n'hésitent pas à intervenir ; et sous prétexte de présenter des produits plus actifs, ils peuvent nuire gravement à votre santé. Il y a des produits de beauté **chimiqués,** comme il y a des aliments **chimiqués.**

Peut-on admettre des accélérateurs de bronzage ?

Certaines susbtances naturelles, en général toutes les essences aromatiques le sont et en particulier les essences de **bergamote,** de **citron, orange** et **lavande.** Ces essences aromatiques sont appelées : **photosensibilisantes,** c'est à dire qu'elles amplifient l'action et le brunissement des rayons ultraviolets au niveau de la peau. L'alcool, qui dégraisse la peau, est un produit **photosentibilisant.** Après une friction à l'eau de cologne, la moindre lumière solaire brunit la peau. Mais attention aux rayons ardents, ils brûleront davantage.

Le mélange alcool camphré (1 verre) et essence de bergamote (1 c. à café) est un excellent accélérateur de pigmentation. Malheureusement, tous ces produits sont délicats à employer et leurs effets sont imprévisibles. Les onctions en couches trop épaisses peuvent provoquer par endroits des taches brunes qui sont inesthétiques. **Voici quelques recettes pour activer la formation du bronzage tout en filtrant les rayons brulants des infrarouges :**

— 500 gr. d'huile d'amande douce, 1 c. à café d'eau de cologne et 1 c. à café d'essence de lavande ;

— 250 gr. d'huile de sézame, 100 gr d'huile de lin et 20 gr. d'essence de bergamote ;

— 500 gr. d'huile d'olive (démargarinée à froid au frigidaire, savon gras résiduel enlevé), 2 à 3 jus de citron ou d'orange et 1 c. à café de teinture d'iode.

Cependant, si votre peau est très sensible et que vous apparteniez au type solaire des **réfractaires,** et que de surcroît vous désirez vous exposer au soleil, n'hésitez pas. Prenez un produit filtrant maximum, c'est à dire qui absorbe la plupart des rayons solaires et qui résiste à la chaleur jusqu'à 60°. En principe, les produits sont à base d'huile minérale (paraffine) teintée et colorée. Vous brunissez réellement très peu, mais vous voûs exposez sans dommage aux rayons du soleil ;

Le mélange d'huile de paraffine, teinture de brou de noix et d'huile de lin est un bon produit filtrant et colorant à la fois.

Le bronzage sans soleil, ou l'usage de produits brunissants, qui teintent la peau sans aucune intervention d'un rayon solaire, ne peut être conseillé que pour éviter l'utilisation de produits chimiques irritants.

Ces « bronzants artificiels » évitent le complexe de la peau blanche, mais ne protègent pas contre les radiations solaires. Ils contiennent une substances qui fait virer au brun les cellules superficielles de l'épiderme (kératine). Or, celles-ci se détachent et tombent au bout de 2 à 3 jours (pellicules) et **la teinte s'en va avec elles.** Cependant, cette teinture aux effets plus ou moins foncés suivant la teneur en acides aminés de la peau, résiste bien à l'eau et au savon.

Ces produits n'abiment pas la peau et ne provoquent aucune irritation. Seulement, ils sont assez délicats à étaler d'une manière **uniforme** et le résultat n'apparait que 6 heures après l'application, ce qui rend la tâche difficile, d'autant plus qu'il est impossible de faire des raccords.

Les meilleurs « bronzants sans soleil » sont ceux faits à base de brou de noix ou de thé noir. Le thé est astringent, ce qui a l'avantage de ressérer les pores dilatés des grosses peaux.

Pour le visage, des **lotions colorantes** qu'un simple lait démaquillant élimine, sont préférables aux produits colorants réservés pour le corps.

N.B. Des comprimés à base de **vitamine A** (carotène) et de crèmes aux huiles de carottes, peuvent encore donner une teinte jaune aux peaux trop blanches. Cette réaction est sans danger à la seule condition, que la pratique soit de courte durée et non systématiquement prolongée.

Quoi qu'il en soit, toutes ces substances colorantes ne remplacement pas **l'action du soleil,** et sur le seul plan de l'hygiène, nous n'en voyons pas l'utilité.

*« On ne **commande** bien à la Nature qu'en lui **obéissant** ».*

BACON

CONCLUSION

*« Le remède de l'**ombre**, c'est le **soleil** ; mais le remède du **soleil**, c'est l'**ombre** ».*

P.M.

La femme, uniquement dans un but esthétique,
recherche le brunissement de la peau,
et nous le comprenons



Mais elle oublie trop souvent
les effets bienfaisants du soleil sur sa santé,
et les précautions d'ensoleillement à observer
pour les réaliser.

Tous les **agents naturels** (aliments, air, eau, lumière, chaleur, etc.) **sont utiles à la santé des espèces vivantes et de l'homme,** en fonction de **ce qui a été prévu pour eux.**

Le milieu spécifique conditionne l'existence et le perfectionnement de l'être humain destiné à l'occuper.

Toute infraction à cette règle de la spécificité entraîne **la décrépitude de l'Etre Vivant, sa maladie et sa mort.**

Il n'y a pas d'**adaptation de l'Etre Vivant** à des **conditions nouvelles** d'un milieu qui n'est pas le sien. Le croire, est une vue de l'esprit (évolutionnisme) qui ne correspond pas aux faits. Il y a toujours élimination automatique, brutale ou progressive de **l'individu ou de l'espèce en rupture d'habitat.**

Le soleil est un élément du milieu naturel, spécifique et originel de l'homme, qui est un animal tropical, comme son cousin le grand anthropoïde.

Le soleil n'est donc pas mauvais pour l'être humain. Ce qui fait parfois du soleil un ennemi de l'homme, c'est la dégénérescence de ce dernier, qui a perdu beaucoup de ces aptitudes ancestrales.

L'aptitude ou non à bronzer (c'est-à-dire à pigmenter en est un exemple. Cette prolifération de cellules destinées à nous protéger contre les rayons brûlants (infra-rouge) du soleil **devrait se produire chez tous les êtres humains, mais nous savons qu'il n'en est rien.**

Cette pigmentation ne peut pas être considérée comme un facteur de santé en soi. C'est une « ombrelle » que Dieu à donné pour permettre à **l'homme nu** de vivre dans un milieu intensément ensoleillé, et de pouvoir capter, directement, par la peau, les **énergies vitales** qu'il lui envoie à travers les bombardements de particules matérielles que sont ses rayonnements.

Mais cette « ombrelle » peut refuser de s'ouvrir ou être trop lente à le faire (sujets plus ou moins réfractaires au soleil).

En cas de déficience dans la fonction cutanée de pigmentation, des carences vitales importantes peuvent se créer, heureusement compensées par la **lumière tamisée,** la **respiration** et **les crudités** dans l'alimentation.

D'autre part, on peut, avec un peu de savoir-faire, aider les peaux qui pigmentent mal ou pas, à capter, malgré tout, les énergies vitales venues du soleil en les protégeant par des vêtements légers et clairs ou des produits « filtrants », des bombardements des particules brûlantes.

La porte principale de l'entrée des énergies de Vie est représentée, chez l'homme, par la peau.

L'aura, fixe ces énergies, dans une sorte d'énorme bulle invisible, qui nous enveloppe. C'est une sorte **d'accumulateur** qui pourvoit aux besoins des glandes endocrines en **hormones** et des nerfs en **influx nerveux**, expressions de la **force vitale intelligente** qui nous anime.

Ces énergies de vie qui se fixent dans **l'aura** nous viennent du Cosmos (source paradisiaque), transitant le long des sphères architecturales jusqu'au **soleil** qui nous les renvoit en dernier lieu.

Elles voyagent de concert avec les particules matérielles (électrons, photons, ultimatons) qui nous atteignent également par la même voie. Mais ces **énergies matérielles** ne doivent pas être confondues avec les **énergies vitales** qui les accompagnent. Ce qui se fait presque toujours.

Leur différence de nature explique que nous pouvons en partie les **isoler** et profiter des bienfaits des **biotons** (énergie vitale), tout en se proté geant des **électrons** (énergies matérielles). La pigmentation réalise automatiquement cette sélection. Et en cas de carence pigmentaire, il est possible comme nous l'avons dit d'assurer d'une manière artificielle ce partage sélectif.

Le soleil, enfin, n'est pas ce qu'on croit habituellement. C'est un relais et non une source d'énergie. S'il était générateur de toute la **matière diluée** qu'il nous envoie, il serait éteint depuis longtemps. De plus, cette matière diluée engendre sur terre des effets de *chaleur*, de **lumière** et d'**électromagnétisme** qui sont les **conditions matérielles de la vie,** mais pas **la vie elle-même,** qui est d'une autre nature.

Cependant, les **énergies vitales** (subtances non matérielles) transitent par le soleil comme les autres éléments. Elles se tiennent au sein du rayon-

L'être humain est un animal…



… tropical, donc solaire

nement de cette **manière diluée**, qui parfois nous blesse par sa violence d'impact.

S'isoler systématiquement du soleil est, donc, une grave erreur biologique, aussi grave que celle qui consiste à fumer ou à ne manger que des aliments cuits.

Vivre à l'ombre, le corps toujours couvert de vêtements épais, ou la nuit à l'exemple des **fêtards** ou de certains professionnels ; respirer sans cesse dans une **atmosphère enfumée,** ou fumer à l'excès, sans jamais ventiler ses poumons par l'exercice au grand air ; et ne pas aimer les crudités bourrées de vitamines, minéraux et de diastases, à l'état vibratoire ou vivant, et s'adonner exclusivement à la gastronomie des mets cuits, sont des pratiques qui conduisent infailliblement à des maladies graves et contribuent à l'apparition des **cancers,** parce que c'est rompre avec la **vie solaire** dont nous sommes tributaires.

Ne pas comprendre, encore, ce qu'est réellement le soleil et ignorer nos aptitudes pigmentaires vis à vis de ces rayonnements, est une **source importante de maladresse dans notre comportement.**

Apprendre à profiter pleinement du soleil, suivant nos moyens, se rééduquer pour user sans risque de ses rayonnements, et retrouver peu à peu nos aptitudes ancestrales de pigmentation, est une des **démarches régénératrices** que propose la **naturopathie orthodoxe en hygiène vitale.**

Régime, exercices, balnéation, aération et entrainement progressif à la nudité sont les conditions essentielles à cette restauration de la fonction pigmentaire perdue. Ce sont les clefs de la revitalisation, c'est à dire les « clefs qui ouvrent la porte par où entre la vie en nous ».

« J'ignore tout ce qu'il y a dans le soleil, disait un jour le Dr. Georges **ROUHET** et j'ignore tout ce qu'il nous envoie, mais je sais que ses rayons nous sont salutaires. C'est malheur que de s'en passer. Je ne peux qu'encourager tous les hommes à s'en faire leur ami, **même ceux qui ont des difficultés épidermiques avec lui. Le soleil est bon enfant, il est toujours possible de s'entendre avec lui** ».

Cette dernière phrase nous fait penser aux mille moyens de s'ensoleiller en dehors des expositions brutales.

Le curé Kneipp faisait marcher ses patients pieds nus dans la rosée du matin, à l'heure où chantent les oiseaux ; Louis **Khune** invitait les siens au bain de siège dans l'eau de mer ; **Sharma** faisait coucher ses disciples le dos à plat sur des dales arrosées par la pluie ; d'autres ont conseillé les embaumements du corps par des frictions aux **essences aromatiques,** les **cures de fruits crus** ou **de jus de légumes,** le **sommeil** dans une pièce aux fortes senteurs de foin ou de pommes séchées (ce qui autrefois guérissait les tuberculeux), les **bains de sable** ou de boue chauffés au soleil, etc...

Partout où le soleil passe il laisse son empreinte. Et partout où subsiste cette empreinte la vie naît et se transmet.

LES COULEURS ET LEUR ACTION SUR LE CORPS

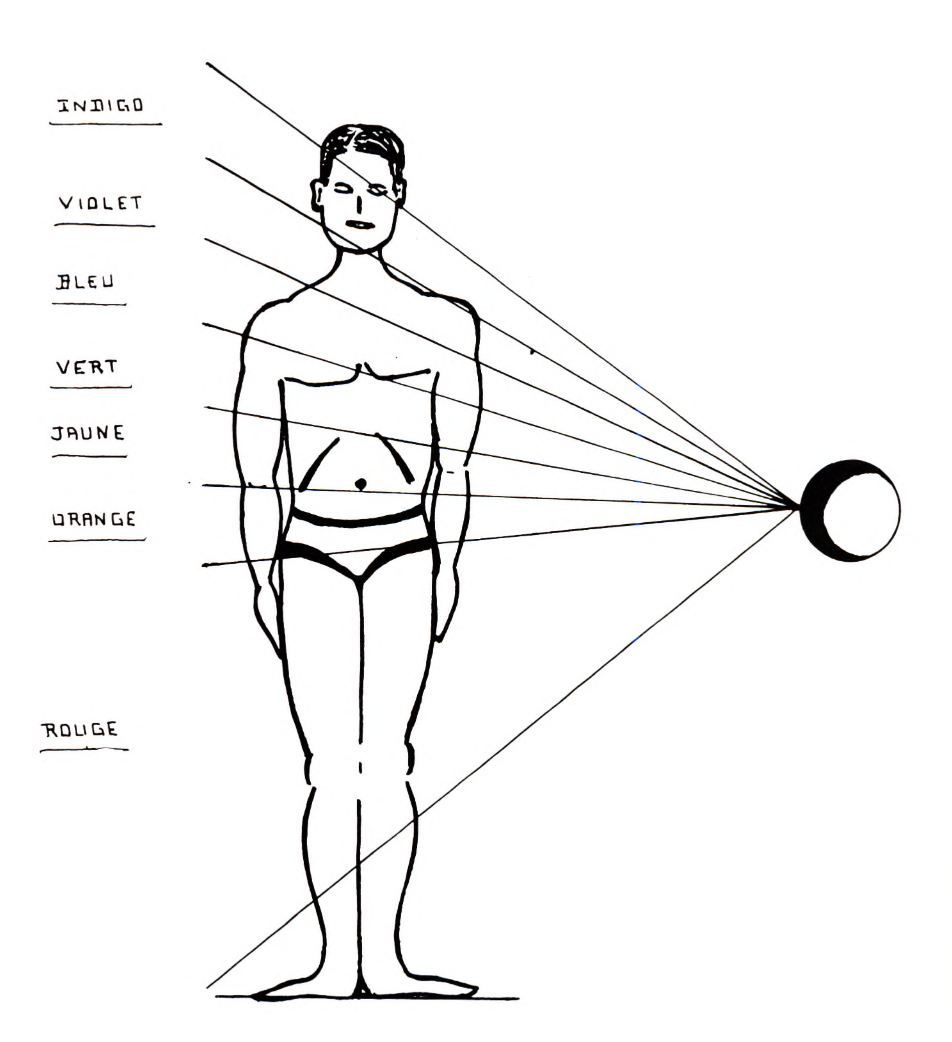


Schéma de chromothérapie

Action sélective des rayons solaires,
en fonction de leur fréquence sur les diverses zones du corps

Soleil, tu n'est point **Dieu,** je le sais, mais pour tout ce que tu prodigues à notre terre habitée, tu mérites à mes yeux de l'être. Je ne pense pas que cette allégeance à ton égard mette mon âme en péril le jour du grand voyage. L'amour que je te porte, transmet le de ma part à l'**Eternel** qui t'a fait ce que tu es et m'a fait ce que je suis, et qui nous a uni pour le meilleur et pour le pire, car le jour où tu ne sera plus la Vie ne sera plus.

ACADÉMIE INTERNATIONALE DES ARTS DE LA SANTE

Association légalement déclarée (loi de 1901), regroupant la « Fédération Française de Naturopathie », la **F.E.N.,** leurs sections, les **associations nationales parallèles**, des membres indépendants et les professionnels de l'Ordre académique.

BUTS

** Etude du **Vitalisme**, de **l'Humorisme** et du **Naturisme** (philosophie science et technique de la Naturopathie et des Arts de la Santé) dans le cadre de l'Humanisme Biologique.

** Vulgariser sans exceptin toutes les **méthodes Naturelles** de **Santé** (qui ne nuisent pas, peuvent aider à l'amélioration des individus, et sont indispensables au stade de la **prévention**).

** Défendre les **droits de tous à la Santé Naturelle,** rappeler les **devoirs de chacun** envers le milieu **interne** (organique) et **externe** (pollution) et soutenir les **professionnels de la Santé Naturelle**, quelle que soit leur formation.

** Faire comprendre **l'aspect social de cet humorisme** (pour une **société meilleure**) sur la base de la régénération physique et morale des individus dans le cadre des **Lois de la Santé.**

COTISATIONS ANNUELLES

Membre sympathisant	250.00 F
Membre scientifique ou correspondant	500.000 F
Membre bienfaiteur	1.000.00 F (et plus)
Membre professionnel	1.500.00 F

N.B. : *Les membres de la dernière catégorie sont inscrits d'office à la section intérieure de* « **l'Ordre académique des Professionnels de la Santé Naturelle** » *(au département de leur discipline).*

Réglement ______________________________

par chèque (en spécifiant bien l'objet du versement) à

ARTS - SANTÉ

48, bd Maréchal Juin

06800 Cagnes sur Mer

- Voulez-vous comprendre les **Grands Problèmes** devant lesquels la Science reste muette ?
  Qu'est-ce que **la matière, la Vie, la Pensée**, l'**Esprit** ?
  D'où venons-nous, que sommes-nous, quelle est notre fonction sur terre, **où allons-nous ?** Qui nous a créés ? **Dieu, existe-t-il ?** Sommes-nous le résultat, seulement, de **forces matérielles, aveugles ?** Qu'est-ce que la conscience **morale ?** Quelle est la nature de l'âme ? Faut-il croire **à la Réincarnation ?** Raisons des maladies, de la misère et de la violence humaines. Y a-t-il eu **des civilisations antédiluviennes ?** Sommes-nous, seuls, dans l'univers ? Que sont les « extra-terrestres » ? etc. Voilà quelques-uns des problèmes, parmi des centaines, traités dans cette **Encyclopédie.**
- Vous connaîtrez toutes les réponses données à ces problèmes. Vous récolterez le travail d'une **vaste synthèse** portant sur plus de **50 ans** de recherches.
  Source prodigieuse de renseignements, clairs et faciles à consulter (sur des **fiches cartonnées**, envoyées périodiquement, et **à classer** dans albums). Des milliers de livres « **résumés** » économiseront votre **argent** et votre **temps**. Tout le **Savoir « connu »**, tenu à jour, y **est** condensé ; tout le « **caché** » vous sera dévoilé ; tout l' « **inconnu** » **révélé, au-delà des** limites étroites du scientisme.
  Vous plongerez dans cet immense océan de la **Connaissance** où rien n'a été omis ou tenu dans l'ombre. Vous confronterez **le chimérique au Rationnel** pour découvrir vous-même **la Vérité.** Pour **accéder** à ce savoir il vous suffit de devenir **membres** de

La Table d'Emeraude

(Association **culturelle, initiatique** et **chevaleresque**, régie par la loi de 1901 qui édite l'**Encyclopédie Permanente des Sciences humaines,** sous la direction du biologiste **P.V. MARCHESSEAU).**

- Par nos études, vous **développerez** votre **Personnalité** ; vous vous élèverez, dignement, dans la **hiérarchie sociale :** vous prendrez **conscience** de vous-même ; vous acquérerez une plus large « autonomie » ; vous vous libérerez des **chaînes de l'opinion ;** vous réfléchirez par **vous-même** ; vous deviendrez un « homme » au sens exact du mot. Un « Sage », un « Initié », suivant la **Tradition,** et vivant le corps, la raison et le cœur en paix, loin de toutes les **erreurs, terreurs** et **haines** de ce monde. En devenant un « **Chevalier de la Table d'Emeraude** », vous vivrez en **JUSTE,** connaissant exactement **l'Ordre du Monde,** et la place que chacun **doit occuper dans cette immense machine cosmique** qu'est **l'Univers.**

Documentation contre 4 timbres : **P.V. MARCHESSEAU** (Table d'Emeraude)
COURCOME 16240 VILLEFAGNAN

ENSEIGNEMENT PRIVE A DISTANCE AVEC STAGES

Profession nouvelle et **Situation sérieuse**

Devenez Professeur de Santé

(ou hygiéniste-naturopathe ou « conseiller en hygiène vitale »)
en suivant les cours de

INSTITUT D'HYGIÈNE NATURELLE

(Ecole inscrite au Rectorat de Paris et agréée par la F.F.N.)



Enseignement intégral de l'**hygiène vitale** (naturopathie orthodoxe), suivant la synthèse qu'en a faite **P.V. Marchesseau,** dans le contexte de la philosophie de l'**Humanisme biologique** (dont-il a formulé les principes dès **1935).** Réformes de vie en fonction de **sept** tempéraments. Etude des **dix** techniques (ou agents naturels) et de **trois** cures fondamentales (hiérarchisation des moyens).

Durée des études : **de 3 à 5 ans** (par correspondance avec **stages obligatoires**). Possibilités d'études supérieures et de **D.N.**, auprès des **Universités étrangères, affiliées** (Anthony University, Institut du Québec, Hippocrates Institute, Bernaden University, Southern University, etc., où le biologiste **P.V. Marchesseau** appartient au corps enseignant.

Renseignements : **S.A. des Arts de la Santé**, 48, bd Maréchal Juin - 06800 Cagnes sur Mer
Permanence de 11 h à 19 h — Tél. : (16.93) 73.72.70

N.B. : Nombreux autres cours : **esthétique, yoga, neuro-pédagogie, acupuncture, relaxation, homeopathie, osteopathie, psychologie, astrologie médicale, phytothérapie, diététique et nutrition**, etc.

Action sélective des rayons solaires, en fonction de leur fréquence sur les diverses zones du corps.

TABLEAU DE L'ENSOLEILLEMENT

● **PEAU BLANCHE (vitesse de pigmentation)** =

Type nordique (peau claire, yeux bleus, cheveux blonds) - **Noir réfractaire**

Durée = 15 jours

Type méditerranéen (peau brune, yeux foncés, cheveux bruns ou noirs) - Grand aptitude à l'ensoleillement

Durée = 8 jours

Type nordique (REFRACTAIRE)
Type roux, aux yeux verts (TRES REFRACTAIRE)
(Pour ces 2 types, **lumière tamisée**

● **PEAU BRONZÉE**

1) **Peau dorée** capte bien les U.V. ; l'exposition peut être poursuivie sans dommage.
2) **Peau brunie à l'excès - Mâte** (ne brille plus) - Tannée - Deshydratée - Rompre l'ensoleillement par une **cure d'ombre** de 8 à 15 jours.

● **COUPS DE SOLEIL**

1er Degré : Erythème - Rougeur de la peau

2ème Degré : Phlyctène - Cloques et Sérosités

3ème Degré : Lésion profonde - Perte de Substance - Etat grave - Danger d'infection.

TABLEAU des TEMPERATURES
Caractéristiques ou Externes relevées sur Notre Globe

LE GRAND GEYSER (U.S.A.)
source d'eau chaude jaillissant du sol . . . . 124°

TRINCHERAS
autre source chaude . . . . 97°

LES TROPIQUES
température aérienne externe pouvant se produire en cours d'année. . . . . 70°

L'EUPHRATE
l'eau de ce fleuve atteint parfois des températures très élevées. . . . . 68°

OUAGADOUGOU (Haute Volta)
autre point chaud de notre planète, à l'occasion de circonstances favorables . . . . 65°

ADDIS ABEBA et SYRIE
autres points chauds suivant les saisons. . . . . 63°

DAX (France)
eaux chaude . . . . 60°

DESERT DE NUBIE
record de chaleur . . . . 58°

TAMARASSET (Sahara) . . . . 55°

SENEGAL
températures externes . . . . 52°

BOURBONNE LES BAINS
(eau thermale). . . . . 50°

TEKAMA
(points externes. . . . . 47°

FIEVRE CHAUDE ET INCUBATION
des poules (chaleur animale externe. . . . . 45°

MONT D'OR
eau thermale . . . . 44°

BAINS CHAUDS
capillopathie Salmanoff température supportée par l'homme . . . . 42° - 43°

Lyon
en août 1947 . . . . 39°

Paris
en août 1911 . . . . 38°

CHALEUR HUMAINE
constante . . . . 37°

ESSAIM D'ABEILLES . . . . 35°

MAXIMA en SIBERIE
vallées de Léna et Jena . . . . 32°

CEYLAN moyenne de l'année . . . . 29°

MATURITE du RAISON . . . . 26°

VERS A SOIE . . . . 23°

CHAMBRE de MALADE . . . . 21°

TEMPERATURE APPARTEMENT . . . . 20°

FRANCE moyenne . . . . 12°

AU FOND d'un PUITS PROFOND . . . . 10°

NEIGE FONDANTE . . . . 4°

GLACE eau glacée . . . . 0°

CONGELATION LAIT . . . . — 3°

CONGELATION VINAIGRE . . . . — 4°

CONGELATION du VIN . . . . — 5°

SOL SIBERIEN . . . . — 10°

Records basse température en France

TOULOUSE (1940)	— 12°
DUNKERQUE (1947)	— 13°
LE HAVRE (1938)	— 14°
ANGOULEME (1938)	— 16°
PARIS (1830)	— 17°
LILLE (1830)	— 19°
PARIS (1870)	— 20°

Records basse température en France

PERIGUEUX (1870)	— 23°
NANCY (1956)	— 24°
VICHY (1962)	— 26°
ORLEANS (1962)	— 28°
NANCY (1879)	— 30°
LANGRE (1879)	— 34°
PIC du MIDI	— 36°
JURA (1895)	— 40°
SOMMET MONT BLANC	— 43°

MOSCOU

hiver très froid .... — 35°

SAINT PETERSBURG (Russie)

record .... — 38°

TORNEA .... — 40°

Ouvrages du Biologiste
P.V. MARCHESSEAU

NATUROPATHIE ORTHODOXE

HYGIENE VITALE

Art de prévenir les maladies ou de provoquer l'Auto-guérison

ARTS-SANTE : 48, bd Maréchal Juin
06800 Cagnes sur Mer

N° 1 QU'EST-CE QUE LA NATUROPATHIE ?
N° 2 LA SANTE SANS MEDICAMENT
N° 3 LES 3 CURES DE LA NATUROPATHIE ORTHODOXE
N° 4 LIRE LA SANTE DANS LES FORMES DU CORPS
N° 5 LE MICROBE... CET INCONNU !
N° 6 CULTURE PHYSIQUE DE LA FEMME
N° 7 TUBE DIGESTIF
N° 8 MALADIES DU COEUR ET DES VAISSEAUX
N° 9 LE RHUMATISME ARTICULAIRE
N° 10 JESUS-CHRIST NATUROPATHIE
N° 11 MALADIE DES POUMONS
N° 12 CANCER ET ALIMENTATION
N° 13 LES ALIMENTS BIOLOGIQUES HUMAINS
N° 14 LES ALIMENTS BIOLOGIQUES HUMAINS
N° 15 NOURRISSON ET NUTRITION
N° 16 LE JEUNE EN NATUROPATHIE

N° 17 LES MALADIES NERVEUSES

N° 18 LA COLONNE VERTEBRALE

N° 19 LA PEAU : **Sa structure et ses mystères**

N° 20 LA MEMOIRE : **Comment la développer - Comment la conserver ?**

N° 21 LES REINS : **Filtres intelligents. Ce que signifient les maladies rénale.**

N° 22 LA SEXOLOGIE : **Impuissance masculine, frigidité féminine.**

N° 23 LES PARALYSIES MOTRICES

N° 24 LES ALLERGIES : **Un faux problème médical.**

N° 25 MENUS ET RECETTES : **Les aliments qui font la santé.**

N° 26 LES METHODES DE CONTRACEPTION ET DE L'AVORTEMENT.

N° 27 NOUVEAUTES EN IRIDOLOGIE : **Peut-on lire la santé dans les yeux.**

N° 28 L'EDUCATION DES ENFANTS : **Croissance et alimentation.**

N° 29 LES MALADIES INFANTILES

N° L'INTERNATIONALE DES VIVANTS

N° LE PANCREAS : **Insuffisance pancréatique.**

N° 32 FOIE ET VESICULE BILIAIRE : **Insuffisance hépatique.**

N° 33 LES MALADIES PSYCHO-SOMATIQUES

N° 34 LES DENTS : **Comment prévenir les caries, les pyorrhées, les gengivites, etc...**

N° 35 LES CURES DE SUDATION : **et autres moyens naturels d'élimination.**

N° 36 TRAITE DE LONGEVITE : **Comment ajouter des Ans à la Vie.**

N° 37 LA BIBLE DES FATIGUES, SURMENES, EPUISES

N° 38 L'HISTOIRE INCONNUE DES HOMMES : **D'où venons-nous.**

N° 39 L'HISTOIRE INCONNUE DES HOMMES : **D'où venons-nous.**

N° 40 MISERE ET MYSTERE DE L'INTESTIN

N° 41 LA CONSTIPATION VAINCUE : **rééducation du constipé.**

N° 42 L'ARTHRITISME : **et ses manifestations (rhumatismes, etc).**

N° 43 CULTURE PHYSIQUE DE L'HOMME : **Mouvements essentiels.**

N° 44 LES PLANTES EN NATUROPATHIE

N° 45 PREMIERS TROUBLES, PREMIERS SECOURS : **Tome I.**

N° 48 PREMIERS TROUBLES, PREMIERS SECOURS : **Tome II.**

N° 46 TROUBLES CIRCULATOIRES : **varices, ménopause, hémorro-des, etc...).**

N° 47 YOGA OCCIDENTAL : **articulation, respiration, relaxation, méditation).**

N° 49 MAGNETISME ET GUERISON : **Qu'est-ce que le « fluide magnétique ».**

N° 50 AUX SOURCES DE LA VIE : **Origine et natue de la Force Vitale.**

N° 51 LES GLANDES ENDOCRINES : **Rôle et fonction des hormones.**

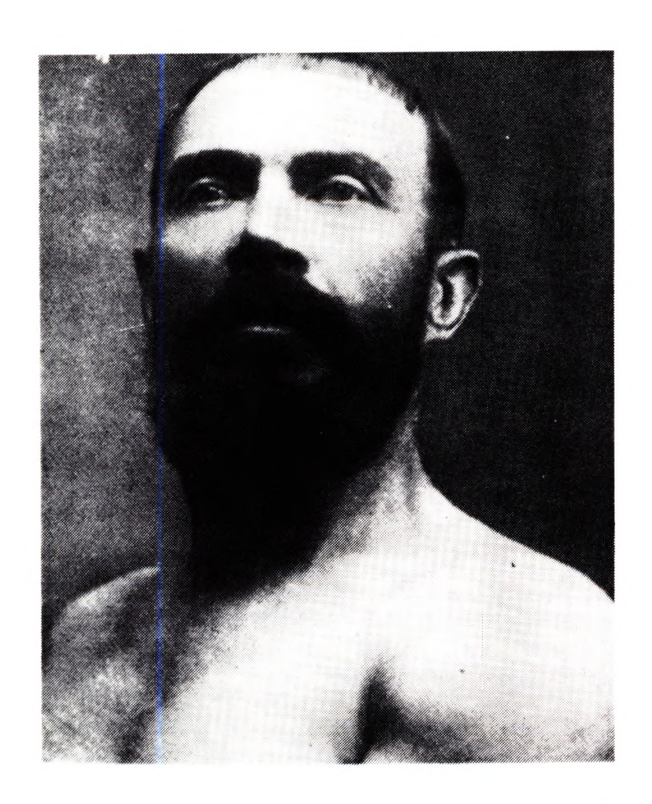
N° 52 METHODE DE NEURO-PEDAGOGIE : **Quertant Tome I.**

N° 53 METHODE DE NEURO-PEDAGOGIE : **Quertant Tome II,**

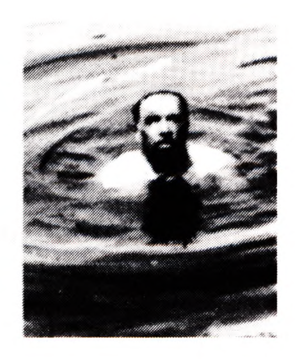
CONDITIONS DE VENTE : Chaque livret est au prix de **25 F.**
Pour tout envoi, prévoir un supplément de :
— **6 F** pour 1 à 4 fascicules,
— **12 F** pour 5 à 8 fascicules,
— **18 F** pour 9 à 12 fascicules.
Réglement au nom de **MARCHESSEAU** (sans autre mention) par **chèque ou mandat.**

Ces livrets sont également à la disposition des personnes intéressées, au siège : ARTS-SANTE, 48, bd Maréchal Juin - 06800 Cagnes sur Mer.

*Le célèbre **Docteur Georges Rouhet***
de Montréguer fut un fervent médecin naturiste







Il se fit le défenseur de l'exercice du grand air,
de l'eau et du soleil, à l'exemple de son confrère,
*le **Docteur Paul Carton***